صمد ولیزاده

فلسفه و آموزش

یوگا

« فلسفه یوگ »

فلسفه و آموزش یوگا

تشریح مراحل مختلف یوگا، تکوین فلسفه آن با توجه به ابعاد جسمی و روحی و شامل تمرینات لازم برای دستیابی به سلامتی ونشاط و اقتدار جسم و روان.

نوشته صمد ولیزاده

ولیزاده، صمد، ۱۳۳۷ -
فلسفه یوگا: تشریح مراحل مختلف یوگا، تکوین فلسفه آن با توجه به ابعاد .../ نوشته صمد ولیزاده.— تهران: نگرش روز، ۱۳۷۹.
۱۸۲ ص. [۲٤] ص: تصویر، مصور.
ISBN 964-6972-02-0: ۱۰۰۰۰ ریال
فهرستنویسی براساس اطلاعات فیپا.
پشت جلد به انگلیسی: Samad Valizada. yug Pilosophy: enplaining the different stages of Yuga.
چاپ سوم.
۱.یوگا (فلسفه). ۲.یوگا (ورزش). الف.عنوان.

۸و۹ی/B۱۳۲ ۱۸۱/٤٥
۱۳۷۹

کتابخانه ملی ایران ۷۹-۱۸۲۲۱م

شناسنامه کتاب

نام کتاب: فلسفه و آموزش یوگا

مؤلف: صمد ولیزاده

ناشر: انتشارات نگرش روز

لیتوگرافی و چاپ: عروج

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: سوم - زمستان ۷۹

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

شابک-۰:-۰۲-۶۹۷۲-۹۶۴ ISBN 964-6972-02-0

آدرس: زیر پل کریمخان زند، ابتدای خیابان سنایی، کوچه یکم، پلاک ۵ طبقه ۴

تلفن: ۸۸۲۹۶۴۲ - ۸۸۴۰۹۳۷

مژده: کتاب طلائی نیز چاپ شد.

زندگی شادمانه با «زندگی شادمانه»
هرشخصی به یک جلد از این کتاب نیاز صددرصد دارد زیرا :

دانشمندان معتقدند که ارتباط قوی‌بین سلامتی‌و **شادی** وجود دارد .
انسان نا شاداز زندگی خودلذت نمی‌برد وهر لحظه انرژی‌حیاتی‌او تخلیه‌می‌گردد .
خندیدن و **شادی‌کردن** دردهارا از بین می‌برد و یأس را به‌امید تبدیل می‌نماید.
نا امیدی و یأس عاطفی می‌تواند سموم مرگ آور و کشنده در بدن تولید کند.
شاد نبودن موجب پیری زودرس می‌گردد و پوست شما را پر از چین و چروک می‌کند .
شاد نبودن خلاقیت را تضعیف می‌کند و موجب می‌شود انسان درمقابل مشکلات به بن بست برسد .
نبود شادیمحیط خانواده را سرد و بی روح و فرزندان شمارا پرخاشگر،افسرده و بیمار می‌سازد .
با توجه به یافته های دو دانشمند بنامهای (برکمن و سایم) **نبود شادی** احتمال مرگ را بسیار بالا می‌برد .
تحقیقات علمی نشان می‌دهد که **شادی** بهترین شیوه برای ترمیم و جذب انرژی، بعد از خستگی‌ها ، عصبانیت‌ها، نگرانیها و استرسهاست .
آخرین یافته های‌علمی‌اینست که : ((یک دقیقه **شادی‌کردن** به‌اندازه ۴۵ دقیقه‌ورزش‌کردن به جسم و روح انسان سلامتی‌می‌بخشد.))
اندیشمندی بنام ((نورمان کازینز)) با تکنیکهای **شاد زیستن** برفلجی پیشرونده و دردناشی از آن غلبه‌کردوسلامتی خود را باز یافت .
دکتر هنج اوجیلیو (پزشک محقق بیمارستان کایز) پس از سالها تحقیق وتجربه‌اظهارداشت:((هرگز **انسان‌شاد** به سرطان دچار نمی‌شود.))
انسان ناشاد قدرت تحمل مشکلات را نداردو در مواجهه با اتفاقات ناگوار ، مصائب و برخوردهای غلط و منفی، براساس ضعف و ناتوانی‌جدی‌می‌کند .
وجود حالات هیجانی **غیر شادی** به مدتی طولانی ، به‌شیوه‌های مخربی بر نظام‌فیزیولوژیک بدن تاثیر می‌گذارد و موجب اختلال درسیستم ایمنی‌بدن می‌شود .
هنگام **شادی‌کردن** ، آندروفینی در مغز ترشح می‌شود که به ما احساس((پرواز طبیعی))می‌دهد و بازدهی سیستم ایمنی، درست مانند زمانی‌می‌شود که به ورزش دو پرداخته ایم .
استرسها،بیماریهای‌متعددی‌ازقبیل: بیماریهای‌قلبی - عروقی، فشارخون، زخم معده، بی‌خوابی ، پرخاشگری، اعتیاد، میگرن‌وسرماخوردگی ایجاد میکند وبه گفته دانشمندان،استرسهای پایدار کشنده است‌و **شادی** ضداسترس است .

شما که می‌خواهید:

- ✓ ذهنی‌خلاق داشته باشید :
- ✓ بر استرسها و بیماریها غلبه کنید :
- ✓ همواره امید وار و سالم زندگی‌کنید :
- ✓ وجود شما مملو از نشاط و انرژی باشد :
- ✓ عمری‌طولانی‌داشته‌باشیدوهمواره‌احساس‌جوانی‌کنید :
- ✓ همواره از ته دل بخندیدوشادی‌کنید :
- ✓ چهره ای شاداب و جوان داشته باشید :
- ✓ خستگیها را از بین ببرید و بر مشکلات‌خود فائق آیید:
- ✓ محبوب دلها شوید و دیگران از بودن د رکنار شما لذت‌ببرند :
- ✓ خانه ای سبز و شاداب با خانواده ای‌گرم و پرمحبت داشته باشید :
- ✓ خاطرات‌واتفاقات‌منفی‌وناخوشایندگذشته‌را فراموش‌کنید :

و ✓ از لحظه‌های‌زندگی‌لذت‌ببریدوهر لحظه‌ازنو متولد شوید .

به‌دستورات‌این کتاب طلائی عمل نمائید.

مؤسسه علمی فرهنگی آموزشی نگرش‌روز

نشانی:زیرپل‌کریمخان،ابتدای‌خیابان‌سنایی،کوچه‌یکم،پلاک۵،طبقه‌چهارم تلفن:۸۸۴۰۹۳۷-۸۸۲۹۶۴۲

شیوه پستی: جبت‌تهیه‌این‌کتاب‌به‌صورت‌پستی‌به‌این‌طریق‌عمل‌نمایید‌پس‌ازواریز مبلغ ۱۴۰۰۰ریال (قیمت‌کتاب + هزینه‌پستی) به‌شماره‌حساب

((ای انسان آیا فکر می کنی که موجود کوچک وضعیفی هستی در حالی که دنیایی بزرگتر از دنیای بیرون
در درون توهست ودوای تو در توست نمی دانی وشفای تو در توست نمی بینی)) امام علی(ع)

پرفروش ترین کتاب در زمینه علوم درونی

یادوست دارید با جسم خود سخن بگوئید و با تک تک اعضای بدن خود ارتباط برقرار کنید

بهترین هدیه برای دوستداران نیروهای درونی ومکتبهای عرفانی، اندیشمندان، نویسندگا
هنرمندان، پزشکان، روانشناسان، قهرمانان ورزشی وکسانی که می خواهند از قدرت بی نظ
جسم فلاق مغز (این کامپیوتر عظیم الهی) بیشترین وبهترین استفاده را ببرند وهمیشه موف
سالم وشاداب زندگی کنند.

بعد از ۱۰ سال انتظار مشتاقان اینک کاملترین و شگفت انگیزترین اثر صمد ولیزاده تقدیم علاقمندان می شود
دیگر نیازی به سالها تلاش و زحمت نیست با آسانترین و عملی ترین تکنیکها راه صدساله را یک شبه بپیمایید

(خودهیپنوتیزم بدون استاد)

مباحث اصلی ومهم این کتاب بی نظیر:

- دستیابی به عمیقترین سطوح ضمیر ناخودآگاه درکمترین زمان .
- آسانترین وبهترین شیوه شرطی سازی خویشتن بدون نیاز به هیپنوتیزور.
- چگونگی تغییر سریع شخصیت، باورها، نگرشها وعادتها.
- عملی ترین شیوه حذف صداها ومشکلات محیطی.
- رسیدن به مراحل از خودبی خودی وبیهوشی هیپنوتیزمی وبرون فکنی.
- چگونگی کارکردن ومطالعه درحال خودهیپنوتیزم .
- ارتباط تنفس باخود هیپنوتیزم ورازتنفس صحیح .
- ایجادتغییرات درجسم وسلولهاباترین خودهیپنوتیزم .
- اثرات معجزه آسای تلقین ورعایت قوانین طلایی آن .
- چگونگی کنترل جسم وروح وغلبه برنیروی جاذبه وجدیدترین یافته ها
- آخرین تجارب قابل توجه **صمد ولیزاده** درمورد خودهیپنوتیزم
- بعد ازچهارده سال کارعملی وتحقیق علمی.
- ودهها بحث جالب توجه دیگر.

مؤسسه علمی فرهنگی آموزشی اکسیر شب و روز

حوه خرید پستی: جهت تهیه این کتاب به صورت پستی به این طریق عمل نمایید پس از واریز مبلغ ۱۷۰۰۰ ریال
یمت کتاب + هزینه پستی) به شماره حساب جاری ۲۲۳۱۱۳۵۴۰ بانک تجارت شعبه مجیدیه شمالی بلوار بیژن
۲۲۳۰ اصل فیش بانکی به همراه مشخصات خود را به صندوق پستی ۱۷۷۵-۴۱۵۵ ارسال نمایید.
شانی: زیرپل کریمخان، ابتدای خیابان سنایی، کوچه یکم، پلاک ۵، طبقه چهارم تلفن: ۸۸۴۰۹۳۷-۸۸۲۹۸۲۱

چاپ اول مردادماه ۹
چاپ ششم آبان ماه ۹

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
تذکرات مهم بیستگانه برای خوانندگان	۱۳
تاریخچهٔ یوگ	۱۷
یوگ چیست ؟	۲۱
انواع وسیستمهای مختلف یوگ	۲۵
راجا یوگ ومدیتیشن	۲۹
هاتا یوگ	۳۹
مراحل هشتگانه یوگ یا آشتانگ یوگ	۴۳
انرژی کندالینی	۵۷
نظریهٔ دیگران درموردکندالینی	۷۱
نیروی حاکم برجهان	۷۵
مکانیسم تنفس	۸۳
بدن وروح درفلسفهٔ یوگ	۹۹
اعمال پاکسازی یوگ	۰۷
تاثیریوگ براعصاب وعضلات	۱۳
(دیسک) نوعی ناراحتی کمر	۱۷

ریلاکسیشن و استراحت ۱۲۱
آسانا ها یا حالات بدنی فلسفهٔ عملی یوگ ۱۲۵
سخن آخر ۱۸۱

بسم الله الرحمن الرحیم

مقدمه

ورزش وفلسفه یوگ (یوگا) دهها سال است که در اکثر کشورهای جهان شناخته شده وتمرینات آن مورد استفاده قرار گرفته شده است. اساتید علوم، پزشکان، روانشناسان وافراد متبحر به آن علاقمند شده و مشغول تمرین آن می باشند. ما نیز پس از گذشت سالها تمرینات عملی در این مورد، تصمیم به نگارش این کتاب گرفتیم تا بدینوسیله توانسته باشیم خدمتی ارزنده در این مورد به علاقمندان وهموطنان خود بکنیم.

در این کتاب در مورد ابعاد گوناگون یوگ وفوایدآنها بحث شده است وتوجه به آنها موجب می گردد تا خواننده گرامی با علاقه هرچه تمامتر به اجرای دستورات آن پرداخته وازفوایدآن بهره مند گردد.

برخلاف عقیده بعضی از افراد، یوگ وسیستمهای مختلف آن نه به عنوان یک مکتب مانند مکاتب عقیدتی دیگر بوده ونه یک مذهب قابل اطاعت می باشد که بتواند با مکتب اعتقادی وعقاید مذهبی اشخاص مخالفت و مباینتی داشته باشد. چنانکه حیمز هویت می گوید:

" یوگ یک تکنیک روحی است وراه وروشی بشمار می رود. یوگا یک مذهب نیست ولی برای مذهب هم تمرین وتکنیک قابل ملاحظه ای محسوب می شود."

پس یوگ وسیستمهایش راه وروش عملی وتئوریک برای بهسازی جسمی وروحی ورسیدن به آرامش وسلامتی ونشاط ومبارزه با پیری وضعف وامراض می باشد که هرکسی در هرسنی می تواند از فوایدتمرینات آن بهره مند گردد.

شما هرشغل وکاری که داشته باشید ودر هرسمت وهر موقعیت ومکانی

که‌قرارداشته‌باشیداحتیاج به‌آرامش‌روحی وسلامتی جسمی ونیرو و نشاط دارید ،تاقادرباشیدبه‌بهترین نحوانجام‌وظیفه‌کنید .تمرینات یوگ شما را دراین امریاری می‌کند .

هیچ انسان عاقلی نمی‌تواننددرزندگی طالب بدبختی خودباشدجز اینکه‌آگاهی درستی نسبت‌به‌راه‌وروش خودنداشته‌باشد .شماکه‌اینقدر طالب خوشبختی خودهستیدوهرروزرابارؤیاهای شیرین خوشبختی شروع کرده‌وبه‌پایان می‌رسانید .آیانمی‌خواهیدعملا"نیزدراین شاهراه‌قدم بردارید ؟

شماکه‌مواظب هستید ،اتومبیلتان بدون روغن وسوخت‌کارنکند ، باغچهٔ حیاط شما وگلهای خانه‌تان بدون آب باقی نماند ،قناری‌خانهٔ شما بدون آب ودانه‌نباشد ،دیوارهای منزلتان،کاشی های ساختمانتان، لوله‌های شوفاژوبخاری خانه‌تان هرچندوقت‌یکبارتمیزوبازسازی شود، پنجره‌هایتان‌را پاک می‌کنید،موی‌سرتان‌راهرروزشانه می‌کنید.لباستان را تمیزواتومی‌نمائید ،کفشهایتان را واکس می‌زنید ،ناخنهایتان را پاک می‌کنیدو . . .

چگونه‌می‌توانیدبپذیریدکه‌جسم‌واعضای مختلف بدن خودرابحال خودرهاکنیدوکاری به‌استعدادهای روحی وزوایای ذهنی خودنداشته باشید ؟ توجه‌به‌ساختن جسم‌وپرورش‌روح ازاصلیترین وظایف‌شما در زندگی روزمره‌تان است .تمرینات یوگ یکی ازبهترین طرق وروشها برای این منظورمی‌باشد .

مایلم‌بمن بگوئیدکه ۲۴ ساعت‌شبانه‌روزخودراچگونه‌صرف می‌کنید، ساعات‌خواب طبیعی وکارخودرامحاسبه‌کرده.ازآن کسرنمائید .مافرض می‌کنیم‌که ۸ ساعت برایتان باقی مانده‌است .این ۸ ساعت‌وقت‌را در هرشبانه‌روزچگونه‌می‌گذرانید .اگرمنصفانه‌قضاوت بکنیدمتوجه می‌شوید که‌براحتی می‌توانید ۴۰ دقیقه‌ازاین ۸ ساعت‌را به‌تمرینات جسمی و روحی ازطریق یوگ اختصاص دهیدوازجسمی نیرومندوسالم‌وروحی فعال وپرنشاط برخوردارشوید .هرروزبمدت ۴۰ دقیقه‌تمرین حالات بدنی وتفکری وتنفس یوگ می‌توانندخواستهای شما را برآورده‌سازدبا این شرط که‌دراجرای تمرینات مداومت‌لازم را رعایت‌کنیدیعنی اجرای

تمرینات جزو برنامه روزانه شما باشد نه اینکه یک ماه تمرین بکنید و دو ماه دیگر تمرینات را تعطیل نمائید، زیرا در این صورت شما هیچ نتیجه‌ای از آنها نخواهید گرفت.

هدف ما در این کتاب تشریح عقاید یوگ برای اطاعت از آنها نیست و اگر هم در جایی از این کتاب به شرح یک اصل نظری از فلسفهٔ یوگ، پرداخته‌ایم برای این بوده است که یکسری آگاهیهای مقدماتی از ابعاد آن برای استفاده در تمرینات عملی داشته باشید نه اینکه به آنها معتقد شوید. مثلاً "شرح پرانا برای درک اهمیت و عمق ارزش تنفس یوگ لازم است و یا شرح روح و بدن از نظر یوگ برای ساختن جسم و تربیت روح ضروری می‌نماید. چه بسا عقاید نظری در فلسفهٔ یوگ وجود دارد که بدور از حقیقت بوده و قابل قبول نمی‌باشد (البته بعضی از آنها منطبق با مکتب اسلام است) درحالیکه عقاید مکتب انسان ساز اسلام غنی‌ترین و کاملترین منابع عقیدتی و اصول اعتقادی برای زندگی انسانها است که از طرف خدا به رسولش (حضرت محمد (ص)) وحی شده است. پس یوگ نه یک مذهب است و نه عقاید نظری آن عقاید مکتبی است. حتی ما بیشتر عقاید نظری یوگ را مردود می‌دانیم. و آنچه را که ما از یوگ و سیستمهای متنوع آن قبول کرده و استفاده می‌نمائیم، یکسری تمرینات جسمی و روحی برای خودبهسازی بیشتر است که موجب سلامتی جسمی و آرامش فکری می‌گردد.

ما در این کتاب ابعادی از تمرینات یوگ را شرح داده‌ایم. امید است که کاملاً" مفید واقع گردد. بویژه با استفاده از منابع فراوان مختلف فارسی و خارجی در بحث "آساناهای یوگ" به شرح چگونگی حالات آساناها و بویژه فواید هر آسانای مخصوص پرداخته‌ایم تا خوانندگان گرامی برای درمان امراض خود از آنها استفاده کنند. فوایدی که ما برای حالات و آساناهای یوگ ذکر کرده‌ایم دهها سال است که صحت آنها در کشورهای مختلف از طریق مطالعات علمی به اثبات رسیده است.

در خاتمه با آرزوی موفقیت و شادکامی همهٔ تلاشگران و جویندگان معرفت به اطلاع علاقمندان یوگ می‌رسانیم که اخیراً "در شهر تبریز کلاسهائی برای آموزش کیفیت و روش صحیح و علمی تمرینات فکری، تنفسی، پاکسازی

وآسانا های یوگ تشکیل داده ایم که علاقمندان می‌توانند مراجعه نموده وبه کسب اطلاعات لازم وگذراندن دوره های آموزشی بپردازند .

آرزومند موفقیت شما :

شهریورماه ۱۳۶۸ صمد ولیزاده

تذکرات مهم بیستگانه برای خوانندگان

۱ـ این کتاب را بطور کامل و با حوصله مطالعه نمائید و یوگ را فقط به عنوان یک سیستم ورزشی جسمی و روحی (روانتنی) برای بهسازی تن و روان بشناسید.

۲ـ همهٔ ابعاد مختلف یوگ از قبیل تمرینات تفکری، تنفسی، پاکسازی و آسانا های بدنی را با هم و به صورت یک مجموعهٔ واحد مورد توجه قرار داده و تمرین نمائید مثلا" پرداختن به آسانا های یوگ بتنهائی خیلی مفید نخواهد بود بلکه باید بتدریج به همهٔ ابعاد تمرینی یوگ عمل نمائید.

۳ـ هنگام انجام حالات یوگ نباید به بدنتان فشار زیادی وارد شود بلکه باید بتدریج و با حوصله پیش بروید و در حال انجام حالات یوگ براحتی عمل نمائید.

۴ـ برای انجام یوگ باید لباس راحت و گشاد داشته باشید البته لباس چسان نیز اگر نازک بوده و ناراحتی ایجاد نکند قابل استفاده است.

۵ـ با انجام تمرینات یوگ خودتان را از ورزشهای دیگر کنار نکشید یعنی می‌توانید در ورزشهای دیگر نیز فعالیت بکنید.

۶ـ بعد از مطالعهٔ هر بحث به نظریهٔ آن بحث توجه زیادی داشته باشید و بدانید که نظریات نوشته شده در این کتاب، مسائلی ثابت شده و حتمی است، نه فقط یکنوع اظهار نظر غیر واقعی.

۷ـ در این کتاب حالات بدنی و حرکات یوگ در دو بخش به تصویر کشیده شده است.

بخش اول حالات و آسانا های یوگ دارای توضیحات کافی هستند،

افراد مبتدی بایستی این بخش را تقریبا "بترتیب وباتوجه به توضیحات آن انجام دهند وزمانی که درانجام حرکات این بخش مهارت پیدا کردند می‌توانند بخش دیگر حالات یوگ را نیز با توجه به تصاویر (که بدون توضیح هستند) انجام دهند.

۸ـ آسانا های یوگ ،نرمش نیستند پس نباید آنها را با سرعت وفشار (آنطوریکه درورزشهای دیگرونیزورزشهای رزمی معمول است) انجام داد بلکه بایستی آنها را با آرامی وتمرکز لازم انجام دهید.

۹ـ انتظار نداشته باشید که با چند روز تمرین آسانا های یوگ ،امراض شما کاملا "درمان گردد ومعجزه صورت گیرد .بلکه شما وقتی قادر به نتیجه گیری بهتر وعالیتر از تمرینات خواهید شد که حوصله کافی داشته باشید ودر انجام تمرینات یوگ مداومت نمائید .در این صورت بدانید که حتما "درمدت زمان نسبتا "کم موفق به اخذ نتیجه بهتر خواهید شد.

۱۰ـ به شما خوانندگان عزیز توصیه وپیشنهاد می‌کنم که بجای استفاده از داروهای شیمیایی که اثرات مضر ثانوی نیز دارند به انجام تمرینات وحالات بدنی وآسانا های یوگ در رابطه با بیماریهای خود اقدام نمائید وبدانید که حتما "مفید واقع خواهد شد.

۱۱ـ لازم نیست بیش از اندازه وقت خود را صرف تمرینات یوگ کرده وزندگی خود را تعطیل نمائید بلکه همه فعالیتها وتفریحات وکارهای خود را درزمان خودش انجام دهید.

۱۲ـ شاید عده ای شما را به علت انجام تمرینات یوگ مسخره نمایند بهتر است ناراحت نباشید وبی‌توجه به گفته آنها ،به تمرینات خود انجام دهید. زیرا اگر انسان بخواهد همه افراد نادان را نسبت به یک امر ،دانا کند بایستی زندگی خود را تعطیل نماید .که البته تعطیل کردن زندگی درچنین مواردی لزومی ندارد.

۱۳ـ بهترین موقع تمرین یوگ صبحها ،ظهرها وشبها قبل از صرف غذا است (البته بعد از انجام تمرین یوگ لااقل ۳۰ دقیقه صبر کرده وسپس غذا صرف نمائید.)

۱۴- بهتر است یوگ در محیطی صورت گیرد که بی سروصدا و ساکت بوده و در معرض جریان هوای تازه باشد.

۱۵- درصورت لزوم حتما "قبل از انجام یوگ به دستشویی بروید.

۱۶- تمرینات یوگ بایستی لااقل یک ساعت ونیم بعد از صرف غذا صورت گیرد. البته اگر فاصله غذا با تمرین زیادتر نیز باشد بهتر است.

۱۷- یوگ را در مکانی انجام دهید که دمای آن بین ۱۵ الی ۳۰ درجهٔ سانتیگراد باشد اگر در یوگ پیشرفت زیادی کسب کنید می‌توانید بدون توجه زیاد به دمای محیط به انجام یوگ بپردازید.

۱۸- حرکات بدنی یوگ را بصورت متوالی از حالتهای آسان شروع کرده ورفته رفته به حالتهای مشکل بپردازید.

۱۹- برای ایجاد تمرکز فکر بیشتر بهتر است درحین انجام آسانا های یوگ به هیچ صدا و آهنگی گوش نکنید، با کسی صحبت ننمائید و از تفکرات پراکنده خودداری کنید و تمرکز خود را به حالت وفوایدحرکات معطوف نمائید یعنی قبل از انجام حالت وحرکت موردنظر، در ذهن خود کیفیت انجام کامل آنرا تجسم و تصور نمائید.

۲۰- شما با عمل به دستورات این کتاب در دستیابی به نتایج دلخواهتان موفق خواهید شد ولی به این نکته نیز تأکید می‌کنم که بهترین و آسانترین وکاملترین راه یادگیری تمرینات یوگ استفاده از یک مربی می‌باشد یعنی یادگیری بوسیلهٔ مربی یوگ، چندین برابر بهتر از یادگیری از طریق کتابها می‌باشد. برای همین منظور ما یکسری کلاسهائی درشهر تبریز برای آموزش حالات وتمرینات یوگ تشکیل داده ایم که در خدمت علاقمندان تمرینات یوگ می‌باشد.

تاریخچهٔ یوگ

صحبت در مورد تاریخچهٔ فلسفه یوگا که عمری بس طولانی دارد کاری مشکل است و نمی‌توان اظهار نظر قطعی کرد ولی همیشه برای هر پدیده، هر اسلوب و هر علمی تاریخچه‌ای ذکر می‌کنند ما نیز لازم می‌دانیم در مورد یوگ تاریخچه‌ای که لازم است و نشانی از حقیقت می‌باشد ذکر کنیم. چندین نظریه در مورد تاریخچه یوگا وجود دارد که به بیان مختصر آنها اکتفاء می‌کنیم.

نظر اول می‌گوید که چندین قرن پیش از میلاد مسیح شخص فوق‌العاده‌ای بنام «یوگی» در سواحل گانژ (رودگنج) زندگی می‌کرده است، او فردی عجیب و قدرتمند بوده دست بکارهای عجیب و شگفت انگیز می‌زده است. مردم آن زمان از اطراف و اکناف بدیدار او می‌شتافتند. برای او احترام زیادی قائل بودند حتی وقتی که حاکم کشور از نزدیکی محل زندگی «یوگی» می‌گذشت از فیل پیاده شده و بدیدار او می‌رفت و به او احترام و اظهار ارادت و سلام می‌کرد. می‌گویند این شخص (یوگی) چنان قدرت بزرگی داشته که فقط با یک اشاره دست و یا با یک نگاه تمام افرادی را که دور او بودند به خواب می‌برد.

این فرد فلسفهٔ یوگ را بوجود آورد و تعلیم داد و بعد از او این فلسفه ادامه یافت.

نظریه دوم می‌گوید: مؤسس و بنیانگذار فلسفه یوگ فردی به نام پتنجلی بود که حدود دو قرن قبل از میلاد می‌زیسته است پتنجلی که فیلسوف و فیزیکدان بود برای اولین بار فلسفه یوگا را بوجود آورد

وبا نوشتن کتابی بنام «یوگاسوترا» «یوگ رابطورنسبتا» کامل به جهانیان شناساند این کتاب که دوقرن قبل ازمیلادنوشته‌شده یکی از مدارک معتبرفلسفهٔ یوگ است وتا حال شرحها وتفاسیرزیادی بهآن نوشته‌شده‌است پتنجلی را پدریوگا نیزمی‌نامند.

درنظردیگردرکتاب باگاوادگیتا آمده‌است :کریشنا استادبزرگ یوگیها فرمودمن این علم‌پایدارواز میان نرفتنی یوگا را به فرشتهٔ خورشید (ویواشوان) تعلیم‌دادم‌وویواشوان آنرا به‌مانوکه پدربشر است تعلیم‌داد ومانوآنرا به‌نوبهٔ خودبه ایکشواکوتعلیم‌داد.

نظریه‌دیگری معتقداست که‌یوگا توسط «لردسیوا» بنیانگذاری و تأسیس شدولردسیوا برای اولین بار این فلسفه‌را بوجودآورد. بعداز لردسیوا مریدان وشاگردان فاضل اوبه‌گسترش وادامهٔ‌تمرینات فلسفهٔ یوگ پرداختند .لردسیوا به‌علت تأسیس وپایه‌ریزی فلسفهٔ‌یوگ معروف به «یوگیراج» یعنی شاه‌یوگیها شده‌است به‌او احترام زیادی قائل هستند ومعتقدندکه بایستی با تمرینات مداوم‌تبدیل به‌یک لردسیوا شوند.

منشاء یوگ کشورهندوستان بودوبه‌هرنحوی که‌بودیوگا توسط افراد هوشیاروزیرک رشدکرده وهرروزبه‌دامنهٔ تمرینات ودایرهٔ فعالیتهای آن افزوده‌شده‌است وابعادی گسترده‌پیداکرده ویوگیهای بزرگ بانشان دادن کارهای محیرالعقول وباانجام‌امورفوق‌العاده‌شگفت‌انگیزبه ارزش واهمیت این فلسفه‌افزودندوازطرفی با پیشرفت علومی مانند پزشکی ،علم‌النفس اهمیت وفوایدیوگ بیش ازپیش شناخته ومورد‌تأئید قرارگرفت وافرادزیادی رابسوی خودجذب کرد.

فوایددرمانی یوگاکه‌ازطرف پزشکان موردتأئیدقرارگرفت بیشتر ازهمیشه‌به‌اهمیت‌آن افزودوقتی اثرات مفیدوشفابخش تمرینات مختلف یوگ درموردتنفس ،گردش‌خون وکارکردغده‌ها ،هورمونها ،تمدد اعصاب وریلاکس وتمرکزوکنترل فکروایجادخلسه ،دردهای رماتیسم ، سیاتیک ،مفاصل ،ناراحتیهای گوارشی ،یبوست وامثالهم‌شناخته و تأئیدشد ،این فلسفه محبوبیت زیادی کسب کردوازشرق به‌کشورهای غربی بویژه‌اروپائی نفوذکردوروبه‌گسترش نهاد.

اکنون یوگ دراکثریت قریب به‌اتفاق کشورهای جهان شناخته

شده و مورد تمرین قرار گرفته و مورد استفاده واقع شده است و کلاسهائی برای تعلیم و تدریس متدهای مختلف یوگ وجود دارد و در کشورهای بزرگ صنعتی از قبیل امریکا و انگلستان، شوروی، آلمان و ایتالیا و ژاپن و غیره کلاسهای زیادی توسط معلمان و مربیان یوگا دایر شده و مشغول آموزش ابعاد یوگ به علاقه مندان هستند.

یوگ چیست ؟

یوگ YOG یا یوگا YOGA کلمه ایست سانسکریت . وانگلیسی آن yoke to بوده با کلمات Jugum لاتین و Zugum یونانی و «یوغ» فارسی از یک ریشه زبانهای آریائی است . معانی وتفاسیر مختلفی که برای آن بکار می‌رود این چنین است : «جفت شدن» ، «جفت کردن» ، «به زیر یوغ در- آوردن» ، «جمع شدن» ، «رام کردن» ، «پیوند» ، «شایستگی» ، «یکی شدن » و «انتزاع روحانی» . یوگ راهی است که شخص با تکیه بر یکسری عقاید و باورها به تمرینات روحی وفکری وانتظامات رفتاری وحرکات تنفسی وورزشهای جسمی ، قادر می‌گردد اتحاد وهماهنگی کامل بین جسم وروح ، تن وروان ، رفتار وفکر ، بدن وذهن بوجود آورد جسم وتن را بزیر یوغ وسلطه و فرمان خواسته‌ها وتصمیمات روح وروان درآورد واین عمل موجب نیل به آرزوهای بزرگ شخص می‌گردد وارا در زندگی به موفقیتهای مهم و قدرتهای شگفت انگیز وسلامتی ونشاط می‌رساند وازا وانسانی وارسته ، فاضل ، سالم ، بشاش وقدرتمند می‌سازد .

ازطریق یوگ بینش شخصی به آگاهی کل که محیط برجهان است متصل می‌گردد جسم وروح به اتحاد وهماهنگی جالت توجه می‌رسد وروان وذهن بر تن وبدن حکومت می‌کند .

بوسیله فلسفه یوگ انسان قادر می‌شود استعدادهای مختلف خود را پرورش دهد نیروهای درونی وقدرتهای نهانی خود را بیدار وتشدید نماید با خویشتن خود سازش نماید ، به وجود خود آگاهی یابد به حقیقت خود پی ببرد وبخودسازی کامل بپردازد وروحیه خود را بشاش وعمر خود را طولانی سازد . اکثرا "کلمه یوگا YOGA را برای این فلسفه وروش بکار می‌برند

ولی صحیح تر است که کلمهٔ یوگ را مورد استفاده قرار دهیم زیرا همانطوری که اشاره شد از ریشه یوغ می‌باشد و شاهد بر این نظر کلمه‌ای بعنوان اسم فاعل یوگی است و کلمه یوگائی بکار نمی‌رود و همچنین معادل این مفهوم کلمات جوک و جوکی می‌باشد یعنی به این فلسفه و روش یوگ یا جوگ می‌گویند و اسم فاعل آن یوگی یا جوکی می‌باشد. ما در این کتاب در بعضی جاها کلمه یوگ و در برخی جاها کلمه یوگا را بکار برده‌ایم. این دو کلمه فرقی با هم ندارند و در حقیقت کلمه یوگ، یوگا و جوک فقط اسمهائی برای یک متد و فلسفه است.

فلسفه «یوگ» یا «جوک» یکی از فلسفه‌های ششگانه هند بوده و در عین حال جالب توجه‌تر از پنج فلسفه دیگر است «راما کریشنا» در مورد یوگ می‌گوید: «بوسیله یوگا یکنفر هندو هندوی بهتر می‌شود یک نفر مسیحی، مسیحی نیکوتر می‌شود و یک مسلمان، مسلمان خوبتری و یک یهودی، یهودی پسندیده‌تری می‌گردد.»

دکتر روکرنیز در بارهٔ یوگ می‌گوید: منظور از ورزشهای یوگا تقویت نیروی معنوی است.

وسیوانا تا دمی‌گوید: «فریفتگی در مقابل زیبائیها، بطور مستقل تجلی می‌کند و ترکیبی مساوی از شادی و شعور است و از هر آلودگی دیگر در امان می‌باشد. گوئی در برابر و توأم از خلسه‌های مرموز عرفانی است و نشئهٔ حقیقی آن، فوق خوش آمدهای لذات جسمانی می‌باشد. تعلیمات یوگا برای این است که همه کس بتواند برای درک چنین حالاتی تلاش کند و از طرق مختلف که وجود دارد به آن دست یابد.»

منوچهر ذولخیر می‌گوید: «هرکس در نهاد خود سرچشمه‌ای از یک نیروی نهانی دارد که برای بیشتر کوته‌فکران ناشناخته باقی می‌ماند و بندرت جلب توجه‌شان را می‌کند. درست است که برای کشف آن نیرو باید در وجود خویشتن بسیار دقت و توجه داشت و آنرا بکار برد تا در برابر بدگمانی و مخالفت روزگار نگهداری و حراست شود. یوگا می‌خواهد آن نیروی پنهانی را بدست گیرد و از وی بهره‌برداری کند.»

حسین الماسیان می‌گوید: آنانکه با فرهنگ یوگا آشنائی دارند به این نکته معترفند که عملی‌ترین وقابل توجیه‌ترین روش تسلط برجسم وفکر، همانا یوگاست. زیرا یوگا سرچشمه ایست که هرکس به اندازه اشتیاق ونیاز ومتناسب با وضع جسمی وروانی ودرهرسن وسال می‌تواند ازآن سیراب شود. پس اگرخواهان تنی سالم وروانی شاد وعمری طولانی هستید تمرینات ها تا یوگا شما را یاری خواهدکرد تا دراین امر موفق گردید.

درکتاب باگاوادگیتا (نغمه الهی) آمده است: آن یوگی (جوکی) که خودرا تسخیرکرده باشد وآرامش درونی او با سرما یا گرما یا دردیا لذت وبا احترام وتحقیر بهم نخورد وتمام وجودش برجود عالی متوجه باشد وبر احساسات خودچنان مسلط باشدکه بدون تفاوت به طلا و خاک به یک نظر بنگردمی‌گویندکه یکی شده وبه احدیت پیوسته است.

گریشنا استاد همه یوگیها می‌گوید: "انسان باید خودرا با تصمیم وایمان بدون انحراف به تمرین یوگا بگمارد. انسان باید بدون استثناء تمامی خواسته‌های مادی که از منیت دروغین بوجود می‌آیندرا ترک کند وبدین سان تمام حواس خودرا از هرطرف بوسیله فکرکنترل نماید."

یوگانندا می‌گوید: "انکارنفس را قبول ندارم بلکه معتقدهستم با ترکیبی از شاخه‌های مختلف یوگا واجرای آنها می‌توان به خریشتن شناسی نائل آمد."

جمیس هویت می‌گوید: "یوگا یک تکنیک روحی است وراه وطریقی بشمار می‌رود. یوگا مذهب نیست ولی برای مذهب هم تمرین وتکنیک قابل ملاحظه‌ای محسوب می‌شود."

کابوک درمورد یوگا می‌گوید: "یوگا می‌تواند با کندکردن حرکات اعضاء بدن مرگ را به عقب براند وعمر را طولانی سازد با انجام ورزشهای یوگا می‌توان افکار را متمرکزکرد وبا ازدیاد تمرکزفکرارا ده را بسیار قوی نمود وکسیکه بتواند افکار خودرا تحت اختیار وارادهٔ خودبگیرد، بطور مسلم قادرخواهدبود برتمام احساسات وتمایلات خودحکومت کند."

سرهنگ راجان می‌گوید: "کشش ورزش وحرکات مختلف یوگا راحت‌ترین و بهترین راه برای آرامش درورزشکاران می‌باشد با وجود اینکه در اکثر

ممالک برای اینکه ورزشکار خسته را برای مسابقه فوری دیگر آماده کنند وخستگی او را برطرف سازند از حمام سونا و ماساژ استفاده می‌کنند در صورتی که می‌توانند خود را با اجرای یک یا چند حرکت یوگا و تنفس عمیق تا حد اعلاء آرامش دهند."

مرتضی مدرس چهاردهی می‌گوید: "یوگا جسم را نیرو، روح را طراوت می‌بخشد واین ورزش موانع واشکالات حساس بدنی را که ممکن است سیر تکامل روح را به تعقیب بیاندازد حذف کرده و از میان برمی‌دارد و روح بر زیبائی جسم حکومت می‌کند.

بهالندرا سنیک رئیس سابق فدراسیون بازیهای آسیائی در مورد فلسفهٔ یوگ می‌گوید: "به عنوان یک سیستم شخصی، برای میزان وتنظیم جسم و روح هیچ تمرین دیگری یارای برابری با یوگا نیست یوگا علاوه براینکه یک تمرین بدنی ایده‌آل است اکثر مردم می‌توانند آنرا بعنوان مقاصد معینی مورد استفاده قرار دهند مثلا" جهت معالجهٔ چندین بیماری، برای برطرف کردن تنشهای روانی، وغیره معالجه طبیعی از طریق فعالیت ویژه بدنی ورزیم‌های کنترل شده غذائی، یوگا همانا عنصر اصلی بشمار می‌رود.

انواع و سیستمهای مختلف یوگ

اساتید وعرفای فلسفه یوگ این فلسفه را به ۶ نوع تقسیم کرده اند که عبارتند از:

۱جنانایوگ ۲ کارمایوگ ۳ بهاکتی یوگ ۴ مانترایوگ ۵ راجایوگ ۶ هاتایوگ

این سیستمها (یا این مفهوم) است که بطور اساسی شش نیرو در وجود آدمی موجود است برای مثال جنانایوگ از هوش توسعه یافته ناشی می شود و کارمایوگ از فعالیت و بهاکتی یوگ از هیجان و مانترایوگ از قدرت روحی راجایوگ از تمرکز ذهن و هاتایوگ از پران شکتی ناشی می شود.

اینک لازم است توضیحی کوتاه در مورد هریک از انواع یوگ داده شود

۱ـ **جنانایوگ**: این نوع یوگ روشی برای رسیدن به احدیت و تمرکز شدید ذهنی و آرامش مطلق و هماهنگی احساسات و خواسته ها از طریق مطالعه و علم و دانش و تحقیق و پژوهش است. دانشمندان و محققان و شاعران و نویسندگان به قدرت عالی تمرکز فکر می رسند چنانچه دانشمندان و محققان از طریق مطالعه و تحقیق به حدی به تمرکز فکر می رسند که بزرگترین کشفیات و اختراعات را انجام میدهند پیچیده ترین نظریات را تدوین می نمایند و شاعران و نویسندگان از راه مطالعه به چنان قدرت و تمرکز فکر دست می یابند که بهترین و جالبترین اشعار و موضوعات را می آفرینند.

شعرای بزرگی مانند حافظ و سعدی و مولوی و دانشمندانی از قبیل نیوتن و انشتین و پاستور مثالی از چنین افرادی هستند که از طریق شعر و علم بچنان تمرکز فکری رسیده بودند که آنچنان دیوانهای شعر تدوین نموده و کشفیات علمی انجام داده اند

نظریه :منظور فلسفهٔ یوگ از جنانا یوگ اینست که انسان می تواند از ازطریق مطالعه وتحقیق به حالت تمرکز فکر قوی وآرامش کامل ذهن رسیده ویگانگی خداوندرا درک نمایند پس بهتر است وقتی که شما مشغول مطالعه درهر موضوع وامری که هستید به آن موضوع تمرکز کامل داشته باشید وفکر خودرا به موضوعات دیگر معطوف نکنید تا به آرامش کامل ذهنی وتمرکز فکر عمیق برسید وقادر بدرک کامل آن موضوع شوید وبهترین نوع تفسیر و توضیح ونظریه را درمورد آن بنویسید چنانچه حافظ بهترین نوع شعر را می سرود ونیوتن مشکلترین قوانین فیزیک را بیان می کرد

۲ـ کارما یوگ :این نوع یوگ روشی برای رسیدن به احدیت وتمرکز شدید ذهنی وکنترل احساسات وکسب آرامش مطلق ازطریق کار و خدمت برای مردم درجهت وبه نیت رضایت خداست یعنی هرشغلی که داری بایستی درشغل وکارخود با هدف رضایت خداوندی به کار وفعالیت بپردازی واین فعالیت وشغل تونباید مخالف مصالح ومنافع خلق جامعه باشد .

نظریه :هرکاری که دارید آنرا به نیت رضایت الهی وباهدف نیل به خدا انجام دهید تا خدمتی برای مردم وجامعه باشد ونتیجه آنرا خداوند بشما بدهد .

۳ بهاگتی یوگ :این نوع یوگ روشی برای رسیدن به احدیت وآرامش مطلق وتمرکز ذهنی وکنترل احساسات ازطریق عبادت است یعنی فرد ازطریق عبادت خداوندی ومتمرکزکردن همه فکر خود به لطف خداوندی و عبادت او به آرامش مطلق واحدیت میرسد .انسان ازطریق عبادت بندگی خدا را قبول کرد واز همه بدیها وپستیها وزشتیها وخیانتها اجتناب می کند فقط درجهت فرامین الهی قدم برمی دارد .

نظریه :عبادت الهی را ترک نکنید از همه بدیها بپرهیزید وتمامی کارهایتان درجهت رضایت خداوندی باشد تا آرامش پیدا کنید .

۴ـ مانترا یوگ :این نوع یوگ روشی برای رسیدن به احدیت وآرامش مطلق وتمرکز کامل ذهنی وکنترل خواستها ازطریق ذکرگفتن وخواندن اوراد ودعاها است شخص دراکثر مواقع روزوشب به ذکرخداوندی وخواندن

وردودعا به درگاه خداوندی می کند یعنی کلماتی را مستمرا " ومتوالیا " تکرار می کند مثلا" عرفای هندی کلمه " اوم" را تکرار می کندودراویش ایرانی کلمه هویاحق را تکرار می نمایند درروش مانترا یوگ شخص یوگی همه مواقعی که امکان دارد به ذکرکلماتی مانند "اوم" که نشانه کمال ومطلق بودن خداوندی است می پردازد وباتکرارآن کلمه به یک نوع حالت تمرکزفکری وذهنی دچار می شود عبادت خداوندی را همیشه درخاطر نگهمیدارد وبا یادخدا وذکرصفات الهی همیشه خودرا درمحضر ومحاط او می بیند . بنابراین ازپستیها ورذالت ها وخودخواهیها وخیانتهااجتناب می نماید به فضایل ونیکیها روی می آورد وازدرگاه خداوندی برای خویشتن توفیق عمل صحیح ونیک درخواست می کند این عمل موجب تمرکزعمیق ذهنی وآرامش مطلق روحی ورسیدن شخص به احدیت می شود .

نظریه : درمواقعی ازشب ویاروزکه می توانید به ذکرخداوندی و یادآوری صفات مطلق الهی بپردازیدتادل اززنگار انحرافات و شکها بزدائیدوآئینه درون راآماده انعکاس انوارالهی سازید .

۵ـ راجا یوگ (یوگ) : این نوع یوگ روشی برای رسیدن به احدیت وآرامش مطلق ذهنی ،تمرکزعمیق درونی وکنترل احساسات ازطریق کنترل افکار وتسلط برذهن است ازطریق کنترل فکروذهن ،انسان قادرخواهدبود جریان وجهت افکارخودرا دردست داشته وآنرا به هرطریقی که لازم بداند هدایت نمایدودرجهت بیدارساختن نیروهای درونی ونهفته خویش بکوشد وبه قدرت روانی وروشن بینی ونفوذفکری برسد .

نظریه : راجا یوگ یکی ازمهمترین وعالیترین انواع وسیستمهای فلسفه یوگ می باشد که درجای خودبحث نموده ایم .راجا یوگ را بهتراست بعدازتمرینات نیاما،یاما،آسانا ها وپرانایاما انجام دهید .

۶ـ هاتا یوگ : این نوع یوگ روشی برای رسیدن به احدیت وکنترل احساسات وتمرکزذهنی وآرامش مطلق ازطریق کنترل عضلات بدنی و پرورش اعضای مختلف بدن وتسلط کامل برجسم آدمی است.

واژه هاتا یوگ : ازسه قسمت تشکیل شده است "ها" بمعنای خورشیداست وتا به معنای ماه بوده ویوگ بمعنای اتحادویگانگی است .پس هاتا یوگ

بمعنای اتحاد و یکی شدن خورشید و ماه است و این سمبل و نشانه‌ای است که بمعنی پیوستن نیروهای مثبت (خورشید) و نیروهای منفی (ماه) بدن به یکدیگر است در هاتا یوگ شخص با یکسری تمرینات، قدرت تسلط کامل بر اعضای بدن خود را بدست می‌آورد و جسم خود را در هماهنگی کامل به تمایلات و خواسته‌هایش قرار میدهد.

نظریه: هاتا یوگ از اصلیترین و بهترین سیستمهای فلسفه یوگ می‌باشد که در جای خود بحث نموده‌ایم.

از شش نوع سیستم فلسفه یوگ چهارتای اول یعنی جنانا یوگ، کارما یوگ، بهاکتی یوگ و مانترا یوگ تمریناتی هستند که ما بیشتر به انجام آنها تاکید نمی‌کنیم زیرا هر شخصی با توجه به ایدئولوژی اعتقادات و مذهب خود نظریاتی در مورد این چهار روش دارد و چگونگی مطالعه و کار و عبادت و ذکر گفتن او از مکتب و مذهب و اعتقادات دینی او نشئات می‌گیرد ولی به انجام راجا یوگ و هاتا یوگ توصیه و تاکید فراوان می‌کنیم زیرا هر شخص با هر اعتقاد و مذهبی که دارد می‌تواند به تمرین راجا یوگ و هاتا یوگ بپردازد بدون اینکه تمرینات مباینت یا مخالفت و یا موافقتی کامل با مذهب و اعتقادات دینی او داشته باشد لذا راجا یوگ و هاتا یوگ از اصلیترین و بهترین و مفیدترین انواع سیستمهای فلسفه یوگ است که ما بشرح آن خواهیم پرداخت.

حالت یوتیت کودم آسانا (حالت تعادل):

بایستید سپس پاها را از هم باز کرده ستها را از داخل پاها عبور داده روی زمین بگذارید بازوها را از آرنجها خم کرده و زانوها را روی آرنجها گذاشته و سنگینی بدنتان را روی بازوها انداخته پاها را نیز از زمین بلند کنید و در حالت تعادل روی بازوها قرار بگیرید (تصویر شماره ۳۳)

راجا یوگ و مدیتیشن

راجا یوگ نوعی مدیتیشن است درکتاب" ابرنیروی چی " درمورد مدیتیشن عمیقا " بحث نموده ایم لذا دراینجا ازتکرار بیشترخوداری می گردد می توانید بحث عمیق مدیتیشن را ازکتاب مذکور مطالعه نمائید .

راجا یوگ درحقیقت سلطان سیستمها و انواع مختلف فلسفهٔ یوگ است. راجا یوگ بهترین روش برای تمرکزوتعمق وتفکر می باشد ،البته منظورتمرکزوتفکردرونی است .

درکتاب باگاوادگیتا درمورد راجا یوگ آمده است:باشمشیرشناسائی خویشتن ، خواهی توانست هرتردیدناشی ازجهل را درقلب خودبگسلانی وجداسازی.توباید کوشش مستمرخودرا درانجام تمرینات یوگ بکاربری ."

"انسان باید ازفکرش استفاده کندکه خودرا بالابرد ،نه اینکه خودرا خفیف کند ،فکردوست روح مقیداست ونیزدشمن او".

" برای کسیکه برفکرغلبه کرده فکربهترین دوست است. ولی برای کسیکه دراینکارموفق نبوده ،همین فکربالاترین دشمنان خواهدبود ."

" برای کسیکه برفکرچیره شده ،قبلا" بروح متعال رسیده است. زیراکه به آرامش نائل آمده است. برای چنین کسی خوشحالی یا رنج ، گرما یا سرما ،شهرت خوب یا بدیکی هستند ."

" وقتی یوگی باتمرین یوگ فعالیتهای فکری خودرا تربیت می نماید و درمتعال قرارمی گیرد ، گفته می شود او به یوگ رسیده است ."

"همانطورکه شعله چراغ درمحلی بدون بادنمی لرزد ، نیزآن اهل حق که فکرش کنترل شده است همیشه درتمرکزبرنفس متعال ثابت می ماند ."

" تدریجا " قدم بقدم با اعتقادواطمینان کامل انسان باید بوسیلهٔ هوش وشعوردرخلسه قرارگیرد وبدینسان باید فکر تنها بر ذات متمرکز شود و

نباید فکر چیز دیگری را نمود."

" برای کسیکه فکرش بدون افسار است خودشناسی کار مشکلی است. ولی کسیکه فکرش درکنترل است وبا وسیله ای درست می کوشد، موفقیتش تضمین است. این نظر من است."

" رومن رولاند" می‌گوید:" موجب بسی تاءسف است که تجسسات وآزمایشهای یوگیهای هنددرمغرب زمین به‌هیچ گرفته شده وتمرینات پرارزش آنان که موجب تسلط وقدرت کنترلشان برتارهای لطیف وضعیف ابدیت می‌شود وامکان توفیق دراین عمل مثل روزروشن است ویگانه وسیله برای کشف موجودیت است موردآزمایش ما قرارنگرفته است."

آلاین دانیلودرشرحی راجع به‌راههای مختلف یوگ می‌گوید :تزلزل خاطرموجب بندگی واسارت بشراست قوهٔ مدرکه اووسیله واسباب آزادیش ازاین بندبشمار می رود."

جمیزهویت درموردارزش راجایوگ می‌گوید:" افکارما اهالی مغرب زمین متوجه دنیای خارج است وخودرافقط بعالم مادی مشغول ساخته‌ایم وپیشرفتهای بزرگی درعلوم مادی ازقبیل فیزیک هسته‌ای وغیره نصیب ماشده است ولی جوانترین علوم درمغرب وتنها علمی که در آن پیشرفت حاصله بسیارجزئی وناچیزبوده متاسفانه آن علمی است که ما رابشناخت خویشتن رهبری می‌کند که آنرا روانشناسی می نامند. ولی افکارمتفکرین مشرق زمین فلسفی است وآنان افکارخودرابدنیای درون کشیده اندوذهن وعقل را تاسرچشمه اصلیش تعقیب کرده اند."

" هنگامی که ترقی وپیشرفت درنظرمردمان مغرب زمین دستیابی به سرعت وسیروراحت جسمی وغیره باشد- درمشرق زمین آشنایی به دقایق وزوایای روح خویشتن ترقی وپیشرفت محسوب می‌شود. بالطبع چنین اشخاصی دنیای خارج راترک می‌گویند تابتوانندباسرار درونی وهوش عقلانی پی ببرند. آنان تصورکرده وایمان دارندکه هردوجهان یکی است باداخل شدن بدنیای محدوددرون خواهندتوانست بدنیای نامحدودبرون نزدیک شده وبه‌آن بپیوندند. دنیای درون وبرون رایکی دانسته واین دولفظ رافقط دواصطلاح نسبی می دانند."

دکتر لیلی آبک ،درکتاب خودبنام (فکردرآسیای شرقی) می نویسد:

موضوع تفکروتعمق که پایه‌تمرینات راجایوگ است بنظراهالی مغرب زمین عجیب وغریب می‌آید. ولی درمشرق زمین قضیه برعکس است زیرا درآن سرزمین نه‌تنها روحانیون بلکه افرادعادی هم‌که مایل باشنددر عالم تصوف وتعمق سیرکنند، درتمرینات تفکری وتعمقی شرکت‌می‌کنند.

پس راجایوگ گردشی درعالم درون، مبارزه‌ای باظواهربرون و صعودی برقلهٔ شناخت است. اصلیترین حالت وهدف راجایوگ دستیابی برصمدهی یاهوش عالی است. انسان ازلحاظ هوشیاری وسطوح آگاهی درمراحل مختلفی می‌تواندقرارداشته باشد. سطوح آگاهی وشناخت انسان متفاوت می‌باشد. راجایوگ سیراز سطوح پایین به‌سطوح عالی وهوشیاری وشناخت برتر است.

مکتب «گورجی اف اسپنسکی» که امروزدرغرب طرفداران زیادی داردمعتقداست که برای بشرازلحاظ ذهن هفت درجه بدین شرح وجود دارد:

بشردرجه‌ازل:

بشرفیزیکی است. این بشردردرجهٔ حیوانی است. این نوع بشر (من ؟) وتن خودرا یکی می‌داند، مرکزثقل زندگی فیزیکی اودرمرکز تحرکش قراردارد. حرکت ووظایف حیوانی اودائما "بروظایف فکری و ذهنی آ ومی‌چربدوسنگینی می‌کند. برای اوآموختن براساس تقلیدیا احساسات حیوانی پایه‌گذاری شده است. همه‌چیزرا باید ازبرکند. معلومات را باید بزوربه‌اوخوراندوتعلیمش دادوانیزمانندطوطی‌آنچه آموخته باشدتکرارمی‌کند.

بشردرجهٔ دوم:

بشراحساساتی است مرکزثقل وجوداودرمرکزاحساساتش قراردارد وضابطه‌احساساتی اوبرسایروظایفش سنگینی می‌کند. اومرد احساسات است یعنی آنچه‌راکه به‌آن علاقمنداست می‌آموزدوازآنچه‌که علاقه‌ندارد می‌گریزد. اومانندیک بچه‌بازیچهٔ دست احساسات وشهوات خوداست آن طوریکه‌یک بچه‌ازداروی شفابخش بدش می‌آیدومی‌گریزدولی از آتش خطرناک ولی روشن خوشش می‌آیدوبه‌سوی آن می‌رود. چنین شخصی اصلا"

صدای عقل را نمی‌شنود.

بشر درجهٔ سوم:

بشر عقل و منطق است. بشر فهم و استدلال است. مرکز عقل این نوع بشر در مرکز ثقل عقلانی او یعنی در جائی بالاتر از مراکز حرکت و وظایف حیوانی و احساسات واقع است. دانش این نوع بشر از کتاب به او می‌رسد مسائل و پدیده‌های زندگی را مطالعه می‌کند درواقعیتها تحقیق می‌کند. حقایق را جمع‌بندی نموده و با کمک استدلال و شناخت عقلی به نتیجه‌گیری و آنگاه عمل می‌پردازد چنین فردی به احساسات و شهوات خود اجازه دخالت در اعمال و رفتارش را نمی‌دهد.

مکتب «گورجی اف اسپنسکی» معتقد است که تمام ابناء بشر هنگام تولد به یکی از این سه نوع بدنیا می‌آیند ولی با پذیرفتن تربیت نفس و مبارزه با هوی و هوس بدرجهٔ بالاتری از هوش و ذکاوت می‌رسند.

بشر درجهٔ چهارم:

این بشر در حالت متوسطی است این فرد بوسیلهٔ تجسم وجود خود به هوش رسیده و آغاز به آشنائی با یک مرکز ثقل دائمی و پایدار نموده است. یک «من» مسلط و استواری در وجودش به مبارزه برخاسته تا بر سایر «من» هائی که سابقاً" برای تصاحب ضمیر او با یکدیگر در مجادله بوده‌اند فائق آید. این بشر از عناصر مورد قبول دانش قبلی خود بطور مطلق العنان رهائی یافته و مشغول راهپیمائی در معبری است که او را بدانش حقیقی رهنمون می‌گردد.

بشر درجهٔ پنجم:

این بشر به احدیت پیوسته است. دانش او بحد کمال است. دانش بی‌نظیر و غیرقابل تقسیم این شخص فقط دارای یک «من» غیرقابل تقسیم است و دانشی که دارد متعلق به او است. آنچه او می‌داند تمام وجود او می‌داند. او خودش دانش، بینش، شناخت و آگاهی است. از مرحلهٔ جهل رهیده و در قلهٔ عظیم شناخت منزل گزیده است او یک «من» «دارد و آن» «من» او فقط شناخت و آگاهی است.

بشر درجهٔ ششم :

مراکز عالیتر در وجود این بشر بکار افتاده اند نیروهای عظیمی از شناخت در وجود او بیدار گشته اند . او دارای قدرتهائی ما فوق فهم و شعور بشری معمولی است ولی هنوز بعضی از صفات او دائمی نشده است .

بشر درجهٔ هفتم :

این بشر به قدرت شناخت عالی و کامل مسلح شده است . دریائی است که همهٔ حقایق در بطن آن جریان دارد ، پس از همهٔ حقایق آگاه است . این بشر بحد اعلای تکامل و ذکاوت رسیده است . او اراده ای آزاد دارد و آن « من » که در وجود او ست دائمی و پایدار و تغییرناپذیر است . او در احدیت غرق و محو شده است و بکلی از دنیای محدودیت و مادیت بریده است ، او یک انسان بتمام معنی کامل است .

بعد از توضیح نظریهٔ مکتب « گورجی اف اسپنسکی » در مورد انواع بشر و درجات ذهن ، متوجه این مسئله می‌شویم که راجا یوگ می‌خواهد شخص را تبدیل به شخص و بشر درجهٔ هفتم کند و « من » او را دائمی و پایدار و تغییرناپذیر سازد ، این آخرین حد وظیفه راجا یوگ است . در حالات تفکری یوگ (راجا یوگ) شخص به طرق مختلفی عمل نموده و به مقام شناخت نائل می‌آید . در بعضی از روشها شخص سعی در کنترل افکار خود دارد و بعضی مواقع به تماشای افکار خود می‌پردازد و هیچ کوششی برای کنترل آنها نمی‌کند بلکه خویشتن را از جریان افکار خود کنار می‌کشد . و در بعضی طرق دیگر شخص افکار خود را به نقطه ، موضوع و حقیقتی متمرکز می‌نماید و در روشهای دیگر خود را غرق در فکری می‌سازد و در آن غوطه می‌خورد ، متأسفانه ما فرصت کافی برای توضیح طرق و روشهای گفته شده را نداریم امیدواریم در آینده به این کار موفق شویم .

تفکرات یوگ (راجا یوگ) می‌تواند بخوبی به پرتوهای فکر جهت بدهد و آرزوها و انحرافات « چیتا » را کنترل سازد . « چیتا » استعداد ذهنی و روانی انسان است با یستی این استعداد ذهنی را با توجه به جهات آن کنترل نمود .

راجا یوگ دارای سه مرحله یا شعبه است :

۱ـ دهارانا

۲ـ دهیانا

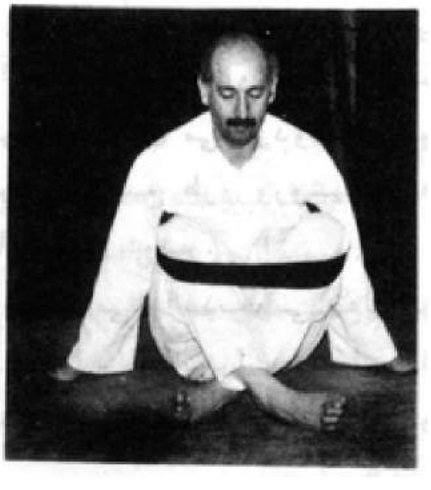
۳ـ صمدهی (ساما دهی) . این سه مرحله درجای خودتوضیح داده می‌شود.

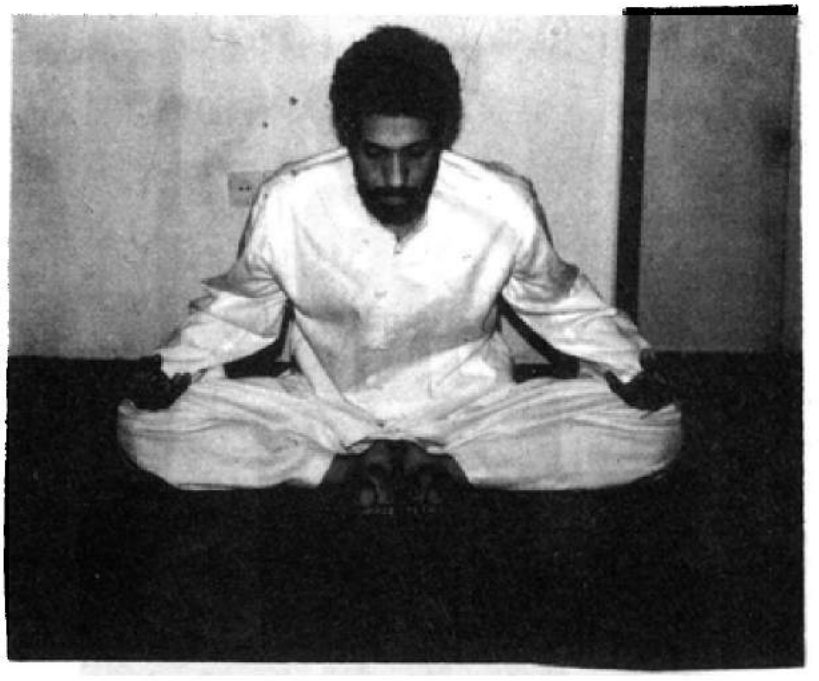
تمرینات تفکری (راجا یوگ) را لااقل روزی نیم‌ساعت انجام دهید. اگربخواهیددرمسائل خودشناسی. پدیدارشناسی وهوشیاری برتر پیشرفت خوبی داشته باشیدبایستی زمان تمرین تفکری راجا یوگ راافزایش دهید .

برای انجام تمرینات تفکری لازم است به یکی ازحالات تفکری مطابق تصاویراین کتاب بنشینیدویا بحالت ساوآسانا درازبکشید ،محل تمرین لازم است مکانی آرام ،بی‌سروصدا بادمای مناسب (۳۰ـ۱۵درجهٔ سانتیگراد) باشدوهمچنین محل تمرین بایستی هواگیرباشدیعنی اکسیژن تازه در آن جریان داشته باشد .بعدازمدتی قادرخواهیدبوددرمحیطی که دارای سروصدا بوده ودمای مناسب نداشته باشدتمرین کنید .همچنین بهتراست روی سطحی به‌تمرینات تفکری بپردازیدکه‌سطحی نرم وراحت باشدولی درسطح خشن وخشک نیزامکان پذیراست .

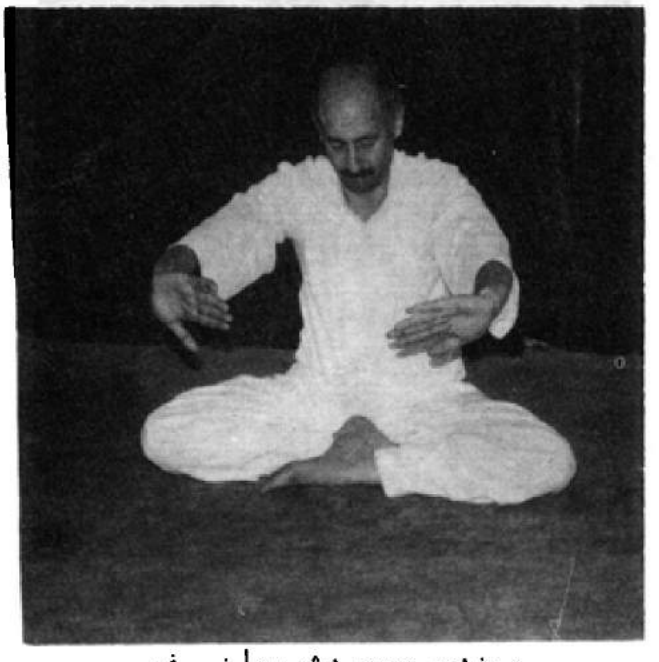
تصاویری ازحالتهای نشستن تفکری یوگ (راجا یوگ)

تومردمحبت مانیستی چه می‌دانی که‌سربه‌جیب کشیدن چه عالمی‌دارد

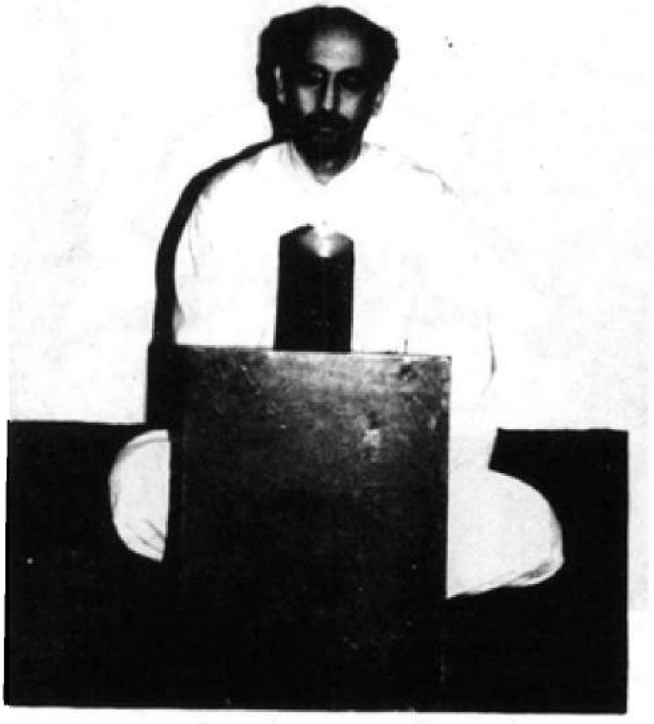


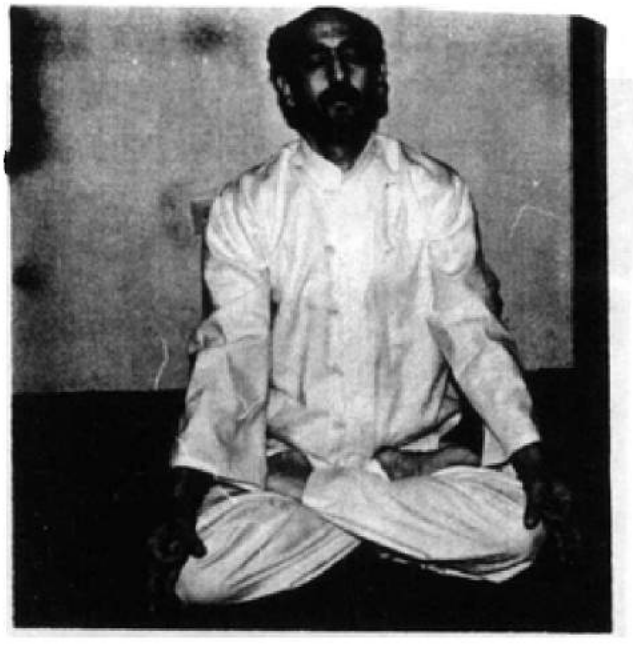


صمدولیزاده . نگارندهٔ کتاب



مهندس محمودشیروانی فر





هاتا یوگ

هاتا یوگ که از اصیلترین سیستمهای فلسفهٔ یوگ است . دارای فوایدزیادی است قبلا" درموردواژهٔ هاتا یوگ صحبت کردیم وگفتیم که درهاتا یوگ شخص با یکسری تمرینات ،قدرت تسلط کامل براعضای بدن خودرا بدست می‌آوردوجسم‌خودرا درهماهنگی کامل باتمایلات وخواسته‌ـ هایش قرار می‌دهد .هاتا یوگ ،یوگای جسمی است وشامل حرکات مختلف بدنی می‌باشدکه انسان را مسلط برجسمش می‌نماید .یکسری کتب‌ورساله‌ها امروزه دردست هست که حقایق یوگ را شرح می‌دهند ازمهمترین‌ومعتبرـ ترین آنهاکتب «هاتا یوگا پرادیپیکا» ،«یوگا دارشان» ،«اوپانیشادها» ،«هات یوگا سار» ،«کانداک یوگ» ،«یوگ سوتـــرا» ، «باگاوادگیتا» و «قراندا سامهیتا» می‌باشد .

درکتاب «قراندسامهیتا» آمده است که تعداد حالات بدنی (آساناهای یوگ) ۸۴۰/۰۰۰ یعنی به تعداد کل مخلوقات زنده متنوع جهان است،که یک ده‌هزارم‌آن حرکات وحالات یعنی ۸۴ حالت ،حرکات مادر واصلـــی هستندوآساناهای دیگرمنشعب ازاین ۸۴ حالت اصلی هستند .

مانیزدراین کتاب بیشتربه‌شرح حالات وآساناهای اصلی ومادر پرداخته‌ایم .هاتا یوگ دقیقا" نشانگروبیانگراین شعاراسلامی است که «روح سالم‌دربدن سالم‌وجوددارد» ویوگیها معتقدندکه اگرجسم‌وبدن سالم‌نباشدروح‌آن بدن نیزسالم‌نخواهد بود.پس برای صعودانسان به‌قلهٔ کمال واقتدار ،نردبانی لازم است که ازدوبخش هاتا یوگ وراجا یوگ ساخته‌شده باشدهاتا یوگ بدون راجا یوگ بی‌ارزش می‌باشدوراجـــا یوگ بدون هاتا یوگ غیرقابل استفاده است .

گفتیم که‌ها تا یوگ، یوگای جسمی است ،همچنین می‌توانیم بگوئیم که‌ها تا یوگ یوگای بیرونی یا یوگ ظاهری است وشامل ۵ مرحله است :
یاما ،نیاما ،آسانا ،پرانایاما وپرات یاها را که درصفحات‌آینده درجای خودموردبحث قرارگرفته اند .

آسانا های ها تا یوگ از مراحل جالب توجه‌آنست که جسم انسانی را شایسته‌ٔ یک تفکردرونی وارادهٔ روحانی می‌سازدوآنرا آماده می‌کندتا برمرکب راجایوگ سوارشده وبه‌قلهٔ سعادت واقتدارصعودکند .آسانا ها و حرکات بدنی یوگ اختلاف عمیقی باورزشهای جسمانی دیگردارد که در اینجا فرصت کافی برای شرح آن نیست ولی همینقدراشاره می‌کنم که حرکات بدنی وآسانا های یوگ برخلاف اکثریت قریب به اتفاق ورزشهای دیگربا یک تمرکزعمیق ومدیتیشن سازنده، ،همراه می‌باشد ،چون‌آسانا های یوگ باآرامش کامل وکشش‌آرام و به ملایمت صورت می‌گیردویوگی درحال انجام‌هرحرکت بدنی(آسانا)تمام فکرخود را فقط به‌آن متمرکزمی‌نماید. مثلا"یوگی برای نزدیک‌گردن سینه به‌پاها وزانوان خود با تمرکزکامل به‌کیفیت وراحتی حرکت ،بدون فشاروزوروبدرفتاری با بدن،به ملایمت سینه‌خودرا به‌زانوهایش می‌چسباند ،باچنان تمرکزی که‌گوئی خودبخود وبراساس یک حالت طبیعی ودائمی سینه به‌زانوها نزدیک شده می‌چسبد . پس معلوم است که‌درچنین حالتهای اجرای آسانا ها فکربه‌آرامش کامل می‌رسداکسیژن تازه‌فرصت‌کافی برای‌ورود به رگهای اعضای مورد نظر پیدا می‌کندوتمرکزلازم برای گردش‌هماهنگ انرژی حیاتی "پرانا "در اعضای بدن برای شارژآنها وتجدیدقوای شخصی ایجادمی‌گردد .

روح انسانی اهداف مقدس ومعنوی زیادی داردوبراین اساس انسان علاقمنداست که به‌کارهای مهم و مفیدوبزرگ دست بزند ،کارهای عالی اخلاقی انجام‌دهد .

ازبعضی اموری‌که‌دارای لذت‌آنی وظاهری ولی ضرردرازمدت است جلوگیری کند .به معنویات بیشترازهمیشه‌روی بیآورد ،برنامه‌های مهم برای پیشرفت درزندگی ورسیدن به‌قلهٔ سعادت واقتدارداشته‌باشد و کارهایی ازاین قبیل.

ولی نفس انسانی وشهوات او به مخالفت برخاسته وانسان را از انجام آن امور باز می‌دارد. یوگی برای تسلط برنفس وشهوات خود بیشتر به هاتایوگ روی می‌آورد و به تمرین آن می‌پردازد. با تمرین مراحل مختلف هاتایوگ، انسان می‌تواند پای درروی خواسته‌ها و امیال نفسانی و شهوات خود گذاشته وجسم خود را آمادهٔ اجرای خواستها و فرامین روح وعقل خود کند. البته ممکن است بعضی مواقع این تمرینات هاتایوگ ریاضت آور باشد ولی اگرهم این تمرینات ریاضت آور و همراه با درد و رنج باشد، درعوض شخص را بخوبی قادر به کنترل احساسات وتسلط برآنها می‌کند، تا انسان بتواند در راه کمال خود گام بردارد.

همچنین ازطریق آساناهای هاتایوگ انسان می‌تواند برهمهٔ اعضای جسم حکومت وفرمانروایی داشته باشد و آنها را درجهات لازم انعطاف پذیر و مطیع سازد تا بهر طریقی که بخواهد آنرا هدایت کند و اینجا است که هماهنگی کاملی بین روح و جسم، ذهن وبدن وتن وروان بوجود می‌آید.

مراحل هشتگانه یوگ یا آشتانگ یوگ

"آشتانگ یوگ" یا مراحل هشتگانهٔ یوگ از اتحاد دو سیستم مهم واصلی یوگ (راجایوگ و هاتایوگ) بوجود می‌آید. یوگی برای نتیجه‌گیری عالیتر و کسب موفقیت بهتر شروع به تمرین مراحل هشتگانه یوگ می‌کند.
مراحل هشتگانه یوگ عبارتند از:

۱ـ یاما (مبارزه با نفس)
۲ـ نیاما (بهسازی نفس)
۳ـ آسانا (حرکات بدنی)
۴ـ پرانایاما (اعمال تنفسی)
۵ـ پراتیاهارا (تماشای افکار)
۶ـ دهارانا (تمرکز ذهنی)
۷ـ دهیانا (تعمق و خلسه)
۸ـ صمدهی (جذب کامل در هدف)

اینک به شرح مختصر مراحل هشتگانه می‌پردازیم:

مرحلهٔ اول ـ یاما

یاما (مبارزه با نفس) خودداری پنج عملکرد بدین شرح می‌باشد:

۱ـ آهیمسا (ستم‌نکردن و بی‌آزار بودن):

یعنی نباید به کسی ظلم و تعدی کرد. ستم کردن به دیگران باعث انحطاط اخلاقی و دوری انسان از خدا شده و از تمرکز فکر او نیز می‌کاهد و او را از رسیدن به قلهٔ کمال باز می‌دارد. نه بلکه نباید ستم کرد بلکه باید همه کس و همه چیز را دوست داشت، انسان باید از آزار و تنبیه همه خودداری کند حتی بدکاران و گناهکاران.

نظریه :

خواننده گرامی بایستی توجه داشته باشد که آهیمسا در یوگ یک دیدگاه افراطی ومقداری اشتباه می‌باشد چون نه بلکه ستم کردن به هیچ ـ کس را جایز نمی‌داند و از آزار همهٔ افراد نهی می‌کند بلکه دوست داشتن همه را نیک می‌شمارد .

درحالیکه حقیقت اینست که انسان بایستی چه در دوست داشتن وچه درآزار دادن به کسی عدالت را رعایت کند یعنی بایدکسی را که منحرف وبدکار و شرور است تنبیه کرد تا جامعه و انسانها از دست آنها خلاص شوند . دوست داشتن ستمکاران وبدکاران ومنحرفان درحقیقت ظلم وستم به عالم بشریت است .

ترحم بر پلنگ تیزدندان ستمکاری بود بر گوسفندان

۲ـ ساتیا (صداقت داشتن) :

یوگی بایستی جز حقیقت نجوید و در همهٔ عمر جز حقیقت سخنی نگوید.

نظریه :

«ساتیا» با اینکه خیلی ارزشمند بوده ودستور عالی اخلاقی می‌باشد ولی باز یک دیدگاه افراطی است .ما معتقدیم صداقت داشتن از بهترین اعمال است و انسان بایستی همیشه و در همهٔ زمانها و موقعیتها حقیقت را بگوید.ولی زمانی نیز هست که وجدان وعقل وشعور انسان به او می‌گوید که بهتر است این سخن حق را نگویی ودراینجا راستگوئی کار غلطی است . وآن زمانی است که یک سخن راست شما ،فتنه‌ای بزرگ بوجود آورد یا جان ومال بیگناهی را بخطر بیاندازد .چنانکه سعدی نیز گوید :دروغ مصلحت ـ آمیز به از راست فتنه انگیز است .یعنی با وجود داشتن صداقت در عمل وگفتار می‌توان در مواقع ضروری .دروغ مصلحت آمیز گفت.مثلا" شما نمی‌توانید نقشهٔ درست جنگی خود را به جاسوسان دشمن بگوئید بلکه بایستی دروغ مصلحت آمیز بگوئید یا اگر ببینید که دیوانه‌ای کسی را دنبال می‌کند تا او را بکشد و شما دیدید که او به فلان جهت فرار کرد اگر دیوانه از شما بپرسد که او به کجا رفت بایستی دروغ مصلحت آمیز بگوئید تا جان او را برهانید .

۳- آستیا (دزدی نکردن):

یوگی بایستی دزدی نکند. دزدی از اعمال زشت محسوب می‌شود، انسانی که دست به دزدی می‌زند حتما "طمعکار است پس بایستی انسان طمعکار نیز نباشد.

۴- براهماکاریا (پاکدامنی وعفت):

انسان هرگز نباید زنا کند وحتی نباید با کسی مجامعت کند ویا فکر نزدیکی با یک انسان را در سر بپروراند حتی انسان در خلوت نیز نباید از این فکرها بکند. از نظر یوگیها آن شخصی که کلا" از بکار بردن نیروی جنسی خودداری کند وبا آن به مبارزهٔ کامل بپردازد انسانی قدرتمند خواهد شد و انرژی جنسی او تبدیل به نیروی روانی شده ودر ذهن ذخیره گشته وآمادهٔ استفاده در هر لحظه می‌گردد که به آن (اجاس شکتی) نیز می‌گویند.

برای خودداری کامل از شهوت بایستی غذای کم‌خورد، از غذاهای طبیعی وپاک (ساتویک) استفاده نمود وافکار را نیز کنترل کرد.

نظریه:

گرچه برهماکاریا دستور مفیدی است ولی مضرات واشتباهات آن خیلی زیاد وجدی است زیرا اگر انسان کلا" با شهوات ونیروی جنسی خود به مبارزه بپردازد اولا" نسل بشر از بین خواهد رفت ثانیا" در بعضی افراد ناراحتیهای شدید روانی وضعف روانی بوجود خواهد آمد.

پس آن پاکدامنی وعفتی که مکتب اسلام می‌گوید عفت واقعی است نه آنچه که فلسفهٔ نظری یوگ می‌گوید. زنا کردن واقعا" کار زشت وغلطی است ودلایل لازم برای غلط بودن آن وجود دارد ولی استفاده مشروع و طبیعی از نیروی جنسی نه بلکه کار غلطی نیست بلکه از بهترین ومفیدترین کارها است زیرا اگر انسان بطور شرعی از نیروی جنسی خود استفاده کند اولا": اینکار موجب بقای نسل بشر خواهد شد ثانیا" اختلالات و

ناراحتیهای روانی ناشی ازکشتن نفس بوجودنخواهدآمدمثالنا"فکر بشربصورت افراطی وبیهوده مشغول ومتمرکزبرکشتن نفس نخواهدشد.

پس عفت وپاکدامنی واقعی اینست که انسان بطورشرعی وقانونی ازنیروی جنسی خوداستفاده کندولی درمواقعی که (این مواقع درزندگی زیاددیده می‌شود)لازم است جلونفس وشهوات ونیروی جنسی خودرا به علت غیرشرعی وغیرقانونی بودن آن بگیرد ،جلوآنرا گرفته وبه کنترل شدید آن بپردازد .پس نبایستی نفس ونیروی جنسی راکشت بلکه بایستی آنرا کنترل نمودودرمواقع لازم وشرعی ازآن استفاده کرد .همین کنترل نفس موجب می‌گرددکه نیروی جنسی زاید شخص به نیروی روانی مفیدتبدیل شودوبرای انسان قابل استفاده کردد.

۵ـ اپراگرافا (ازکسی چیزی نگرفتن):

یوگی نبایدچیزی راازکسی بپذیردیعنی یوگی بایدازهیچکس هدیه ،انعام،هبه ، عطا ،رشوه وغیره نپذیرد .هندومعتقداست که پذیرفتن وقبول کردن وگرفتن چیزی ازکسی موجب نیازمندی وبردگی انسان می‌شودپس نبایدبه کسی نیازمندبودوبردگی کسی راپذیرفت.

نظریه :

این دستورنیزازجهاتی مفیدوازجهاتی دیگرغلط ومضرمی‌باشد. به نظرما انسان درحالیکه بایستی عزت نفس خودراحفظ کندوکرامت نفس خودرا باهیچ چیزعوض نکنددرعین حال بادیگران رابطهٔ خوب واجتماعی داشته باشدانسان نبایددورخوددیواری کشیده ودرکنج خلوت زندگی کنددرجائیکه قبول چیزی ازکسی موجب بردگی وطمعکاری ونیازمندی می‌گرددبایستی ازآن اجتناب کردیعنی ازکسی چیزی قبول نکرد،ولی درجائیکه پذیرفتن هدیه‌ای ازدیگران موجب خوشحالی طرف دوم وایجاد صمیمیت ودوستی بین دوطرف ورفع نیازمشروع وقانونی می‌گرددبایستی به آن اقدام کردوهدیه راپذیرفت.

مرحلهٔ دوم ـ نیاما

نیاما (بهسازی نفس) نیزدارای پنج عملکردبدین شرح می‌باشد:

۱ـ ساوچا (خلوص):

یوگی بایستی داخل وخارج،ظاهروباطن وجسم‌وروح خودرا پاک کند.یوگی بایدلباس، دستها،صورت وموهای بدن وپاهای خودرا پاک و تمیزنگه‌دارد سپس به‌پاکسازی درونی خودازقبیل پاکسازی بینی،دهان، گلو،معده،ششها وروده‌بپردازد.بحث „اعمال پاکسازی یوگ„ دراین کتاب تشریح این قسمت می‌باشد.

وآنگاه‌یوگی برای رسیدن به‌خلوص‌کامل وعالی بعدازپاکسازی ظاهری وباطنی به‌پاکسازی ذهن خودبپردازدیعنی ازافکارزشت،خلاف عفت،ناپاکی وپست خودداری کندوهمیشه‌فکرخودرا به‌عفتها ونیکیهاو حقایق معطوف ومتمرکزسازد.

۲ـ سانتوشا (قناعت):

یوگی بایستی قناعت‌پیشه‌کند، اززیادخواهی وزیادجوئی بپرهیزد،ازنداری وفقرشکایت نکند،غرق درآرزوهای غیرمفیدوطمع‌کارانه‌نشودوباآنچه‌که‌داردبخوبی بسازدوبه‌آن قانع‌باشددراین صورت شخص یوگی به‌آرامش ذهنی وراحتی خاطرونشاط وشادمانی‌دست می‌یابد وخودرا خوشبخت احساس می‌کند.

قناعت توانگرکند مردرا خبرده حریص جهانگردرا

نظریه:

قناعت برای زندگی انسان فوق العاده مفیدوخوب ولازم است، ولی نبایستی آنقدرقدرتمندباشدکه‌انسان راازفعالیت بازدارد و موجب بیچارگی وفقرافرادبشودپس انسان درزندگی خوددرحال قناعت کامل نابدخیلی فعال وساعی وجدی نیزباشد.

۳ـ تاپاس(ثبات ومداومت):

یوگی بایستی درهرامری وهدفی وتمرین وفعالیتی دارای ثبات وروحیهٔ مداومت باشد .وقتی تصمیم به کاری گرفت حتما" به آن عمل کند. وقتی ازامری ناخشنوداست وآنرا عقلا"برای خودمضرمی داندازآن اجتناب کند .اگرانسان درهمهٔ ابعاداعمال ورفتارخودثبات داشته باشد بر خویشتن خویش مسلط می‌شودواستعدادهای روحی وجسمی خودرا درجهت اهداف وخواستهای خودبکارمی اندازد .پس انسان بایستی درهرکاری که شروع کرده است تا حصول موفقیت وپیروزی ثبات ومداومت داشته باشد وصبوری پیشه کند .

۴ـ سوادهایا (مطالعه کردن):

یوگی بایستی کتب مفیدولازم را مطالعه کندبویژه مطالعهٔ کتب مذهبی ،دستورات الهی ،سخنان خدایی واذکاروادمذهبی وتکرار آنها لازم است وموجب موفقیت یوگی می‌شود .

۵ـ ایشوارا ـ پرانیدهانا (عبادت آفریدگار):

یوگی بایستی برای دستیابی به حقیقت مطلق وبرای پیوستن به احدیت به عبادت آفریدگارجهان بپردازد ،دراثرعبادت خدا وتمرکز دائم به خدا وتفکرمستمردرخدا وتعمق مداوم برخدا ، انسان به خدا می‌پیوندد وبه درک حقیقت مطلق نائل می‌آیدودرخدا فانی می‌گرددتا به بقای حقیقی برسد .

مرحلهٔ سوم ـ آسانا

آسانا (حرکات بدنی):

هدف ازحالات وحرکات بدنی فلسفه یوگ قوی، نیرومند ،سالم وبا نشاط کردن جسم وایجادتمرکزفکرقوی برای آرامش ذهن ورضایت خاطر

است ،آسانا های یوگ برخلاف ورزشهای دیگر با هدف پرورش وقدرتمند ساختن عضلات تنها پیش نمی‌رود بلکه این آسانا ها فکروعضله ،ذهن وبدن وروان وتن وروح وجسم را هماهنگ با یکدیگر رشد وتوسعه بخشیده و موجب هماهنگی کامل بین آنها می‌شود همچنین آسانا های یوگ هرکدام فواید جالب توجه فراوان ومخصوص بخود دارد که برارزش آن بخوبی افزوده است . ما در این کتاب در بحث "آسانا های فلسفهٔ عملی یوگ" به تشریح نسبتا "کامل آسانا های یوگ وابعاد آنها پرداخته ایم که می‌توانید آنرا مطالعه کنید .

مرحلهٔ چهارم ـ پرانایاما

پرانایاما (اعمال تنفسی) :

یکسری دستورات تنفسی می‌باشد که موجب تجدید قوای جسمی وروحی فرد می‌شود .عمل تنفس از مهمترین وحیاتی ترین اعمال وجود آدمی است که بایستی به کیفیت وماهیت آن توجه کامل نمود برای این منظور مادر دو بحث "پرانایاما ونقش آن در بیداری کندالینی" ومکانیسم تنفس به شرح کامل پرانایاما وانواع مختلف اعمال تنفس یوگ پرداخته ایم همچنین در بحث نیروی حاکم برجهان پرانا مورد بحث وشرح قرار گرفته است .پس می‌توانید برای آگاهی از این مرحله (پرانایاما) بحثهای مذکور را مطالعه نمائید .

مرحله پنجم ـ پراتیاهارا

به نظارهٔ افکارتان بنشینید ولی هیچگونه تاثیری از آن نپذیرید مانند خیره شدن یک مجسمه به حرکات موجودات زنده .

پراتیاهارا (تماشای افکار) :

فرد بایستی بکوشد تا ناظر افکار خود باشد .در زمانها ومکانها وموقعیتهای مختلف افکار زیادی در ذهن انسان جریان پیدا می‌کند . ذهن انسان مانند دشت وسیعی است که افکار مختلفی همانند جریانات آب در دره های

آن دشت جریان پیدا می کنند. درهر دره ای فکری ودرهربستری تصمیمی جریان دارد. ما فقط بایستی به تماشای آنها بپردازیم. چنانکه گویی درجایی نشسته ایم وبه پرواز گروهی پرنده در آسمان نظاره می کنیم و طرز پرواز و سرعت وحرکت آنها را تماشا می کنیم. شادی، غم، گذشته، آینده، اقدام، خودداری، خشم، محبت و... افکاری هستند که مانند پرندگان در آسمان ذهن ما پرواز می کنند ما بایستی بدون اینکه به آنها ملحق شویم یا حرکات آنها را تقلید کنیم یا از آنها تاثیری بپذیریم، فقط به تماشایشان بپردازیم.

بایدموقعی که اقیانوس ذهن متلاطم می گردد وطوفان حوادث امواج عظیم فکری را ایجاد و تشدید می کند، فرد با تمام آرامش وسکون به تماشای آن امواج سهمگین بپردازد و سعی نماید در اقیانوس افکار غرق نشود وبه امواج فکر ملحق نگردد.

برای تمرین پرات یاها را بهتر است درجایی ساکت وبی سروصدا به حالت راحت بنشینید وچشمان خود را ببندید و با تنفس آرام وهماهنگ به تماشای جریانات فکری بپردازید مثل این که در بالای دره ای ایستاده اید و جریان سیل را در آن دره تماشا می کنید بدون اینکه خودشما در سیل فرو روید.

در باگاوادگیتا آمده است: "پدیدارشدن موقتی خوشحالی ورنج و ونا پدیدشدن آنان بموقع خودمانند پدیدارونا پدیدشدن فصول زمستان وتابستان می باشد. آن پدیده ها از دید حواس بوجود می آیند وفرد باید یادبگیرد که بدون اضطراب آنان را تحمل کند."

مرحله ششم ـ دهارانا

دهارانا (تمرکزذهنی):

در دهارانا شخص به یک چیز متمرکز می شود وآن چیز را می بیند. درحالتی راحت قرار بگیرید با چشمان باز ویا با چشمان بسته فکر خود را به یک چیز متمرکز سازید در دریای ذهنتان فقط به پرورش وتعقیب یک موج فکری بپردازید نگذارید امواج دیگر خیز بردارند وجلو دیدگان شما را

بگیرند ،همهٔ امواج راکنار بزنیدوفقط یک موج راانتخاب کنیدبه تقویت آن وآنگاه به تماشای کامل آن بپردازید .با انتخاب یک موج فکری،دریای ذهنتان راآرام سازیدواز تلاطم بیندازیدفقط یکموج را برآن حاکم کنید . وقتی دریای ذهن ساکن وساکت شدبه راحتی قادربه درک موج انتخابی خودخواهیدشدزیرا فشار امواج مختلف فکر واحساسات گوناگون ازبین می رود ودریای ذهن آرامش پیدا می کند واز تلاطم و بهم خوردن وآشفتگی رها می گردد وشما دراین دریای آرام وصاف براحتی موج انتخابی خودرا تماشا خواهیدکرد .ابتدا به جزئیات آن توجه کنید وبعدازمقداری پیشرفت کلیت آن رادرک نمائیدمثلا" وقتی به یک شمع تمرکزمی کنید ،بعدازآرامش کامل ذهن ، به اجزای جزئی آن تمرکز نمائیداجزای جزئی شمع ،رنگ ، شعله ،اندازه ،مادهٔ تشکیل دهنده ، مورداستفاده و... شمع است بعدازموفقیت درتمرکزبراجزای جزئی شمع به تمرکزبروجودکلی " شمع " بپردازیدیعنی سعی کنیدفقط به " شمع " که فقط" شمع " است (واین شمع مفهوم کلی است) تمرکزداشته باشید شمعها انواع مختلفی دارندکه دارای رنگها واندازه های متفاوت هستند. شما بعدازتمرکزبرجزئیات یک شمع ،شروع به تمرکزروی مفهوم شمع نمائید مفهوم"شمع" معنایی مشترک بین همهٔ شمعها است .

اگرتمرکزشما خوب وقوی باشدشما دردها را ناقادرخواهیدشدفقط به یک موضوع تمرکزکنید .

مرحلهٔ هفتم ـ دهیانا

دهیانا (تعمق وخلسه):

دهیانا تمرکزوتوجه به یک موضوع است ولی فرق آن با دها رانا اینست که درحالت دها رانا باید دریای ذهن کاملا" آرام شده وجزیک موج فکری برآن هیچ موج دیگری نباشد .یعنی شخص دردها رانا برای تمرکزکامل بریک فکر بایستی صفحهٔ ذهن خودرا ازهمهٔ فکرها بزداید وفقط آن فکر درمیدان ذهن جولان کند ،زیرا اگرافکاردیگری هم درمیدان ذهن حضور

داشته باشد ،دهارانا ممکن نخواهد بود ولی در دهیانا که مرحله عالیتر و برتری از دهارانا است شخص قادر است با وجود افکار دیگر ،فقط در یک فکر متمرکز گردد یعنی ذهن انسان چنان قدرت وحالتی را کسب می کند که شخص قادر می شود در میدان ذهن خود با وجود جولان افکار مختلف و بسیار ،فقط به مرکب یک فکر سوار شود و جولان نماید بدون اینکه جولان افکار دیگر تاثیری در آن داشته باشد .در دهیانا با وجود امواج عظیم فکری در دریای ذهن ، شخص قادر می گردد موج فکری انتخابی خود را تعقیب نموده و بر آن تمرکز داشته و شناسایی نماید .پس دهیانا مرحله عالیتری از عملکرد ذهن نسبت به دهارانا است. برای درک بهتر موضوع به نظریه و مثالی که بعد از بحث صمدهی می آید توجه نمائید .

مرحلهٔ هشتم ـ صمدهی

صمدهی (جذب کامل در هدف) :

اگر از وسوسهٔ نفس و هوی دور شوی بی شکی راه بری برحرم دیدارش

صمدهی (سامادهی) حالتی است که در آن شخص در هدف خود جذب می شود و با فکر خود یکی می گردد .صمدهی در فلسفهٔ یوگ آخرین و عالیترین و کاملترین مرحلهٔ عملکرد ذهن و قدرت شناخت انسان است .

شما باید ابتدا به تمرین دهارانا بپردازید و بعد از موفقیت در دهارانا خود بخود به حالت دهیانا خواهید رسید وقتی که شما موفق به دهیانا شدید و با وجود افکار مختلف دیگر توانستید بر یک فکر متمرکز باقی بمانید، سعی کنید این حالت را حفظ کنید .با تکرار و استمرار زیاد دهیانا و با مدتی باقیماندن در دهیانا شخص قادر می شود به صمدهی برسد یعنی کاملا" در هدف و فکر خود جذب و حل شود .

در حالت صمدهی انسان در مفهوم و کلیت حل می شود و از جزئیات نجات می یابد اگر به بحث مفاهیم جزئی و مفاهیم کلی در فلسفه توجه کنیم متوجه خواهیم شد که انسان در صمدهی از مرزهای مفاهیم جزئی گذشته و پا در حریم مفاهیم کلی گذاشته و چنان در آن غرق می گردد که به شناخت

آن نایل می‌گردد یعنی انسان مستقیما "به‌شناخت مفاهیم کلی و در نتیجه به درک وجود مطلق و محض مشغول می‌گردد. در این حالت وجود مطلق انسان را چنان جذب می‌کند و آنچنان درخود حل می‌نماید که گوئی انسان خود وجود مطلق می‌شود.

انسان وقتی به‌حالت صمدهی وارد می‌شود، از همهٔ بندهای احساسات وتمایلات ومادیات وطبیعت وقوانین طبیعت رهایی می‌یابد. تبدیل به‌نوری می‌گردد که درجهان معنویت تابیده باشدوهیچ رابطه‌ای با مادیات ندارد. درجلودیدگان خودآینه‌ای داردکه همهٔ حقایق وجود خودو وجود مطلق‌رادرآن می‌بیند وبه‌خویشتن شناسی کامل نائل می‌گردد. انسان می‌بیندکه نه "من" وجود دارد ونه "ما" "بلکه‌هرچه‌هست" اوست "و می‌بیند، زیبائی مطلق،کمال مطلق، عدالت مطلق، محبت مطلق وخلاصه، وجود مطلق را.

انسان درحالت صمدهی به‌نیروها واقتدارات عظیم‌روحی دست می‌یابدو هیچ چیزنمی‌تواند آرامش عظیم اورا به‌هم‌بزند.

مشتاق گل از سرزنش خار نترسد — جویان رخ یار زاغیار نترسد
هرکس‌که چومنصورزندلاف "اناالحق" — از طعنهٔ اغیاروسر "دار" نترسد
ای طالب‌گنج وگهرازمار میندیش — گنج‌وگهرآن بردکه ازمار نترسد

نظریه‌ومثال: برای درک بهتر موضوع دهارانا، دهیانا وصمدهی مثالی را ذکر می‌کنیم. درنظربگیریدکه‌شما می‌خواهید دریک دریاقایقرانی کنید. دراین مثال دریا بمنزلهٔ ذهن وقایق بجای فکروقایقرانی‌بجای تمرکزفکراست. وقتی که‌شما درابتداء شروع‌به‌قایقرانی می‌کنیدومهارت لازم رادراینکار ندارید‌بایستی دردریائی شروع‌به‌تمرین‌و یادگیری قایقرانی کنیدکه افرادزیادی درآن محدودهٔ دریا مشغول‌قایقرانی نباشند (همانطوریکه‌شما برای یادگیری اتومبیل رانی ابتدا در خیابانی خلوت به‌تمرین می‌پردازید نه‌درخیابانهای شلوغ‌شهر).

درحالت دهارانا شما فقط به‌یک فکرمتمرکزمی‌شوید وافکاردیگر را ازبین می‌برید چون با وجودافکاردیگردرذهن شما،قادربه‌تمرکزروی یک موضوع وفکرنیستیدزیرا شما مهارت‌لازم را ندارید. شما بعدازمدتی

قایقرانی وکسب مهارت قادرخواهیدبودبا وجودقایقرانان زیاد ،شما نیزسوارقایق خودشده ودرلابلای قایقهای دیگربا سرعت ومهارت کامل به راندن قایق وکنترل آن بپردازیدبدون اینکه زحمت زیادی احساس کنید (همانطوریکه بعدازیادگرفتن اتومبیل رانی ، شما قادرمی شوید درخیابانهای شلوغ شهرهای بزرگ با سرعت ومهارت زیادبه رانندگی بپردازید)یعنی شما به دهیانا رسیده اید وقادریدبا وجودافکار و موضوعات دیگردرذهن ، به تمرکزکامل روی یک فکروموضوع پرداخته و هیچ توجهی به افکاروموضوعات دیگرنکنید .

با ادامهٔ واستمرارحالت دهیانا شما دیگرهیچ قایقی (فکری) .در محدودهٔ دریا (میدان ذهن) نمی بینید وچنان درقایقرانی (کنترل – وتمرکزفکر) ماهرمی شویدکه باقایق (فکر) یکی می شوید .کم کم فکر قایق و قایقرانی ازبین می رود و این تصور رشد می کند که هیچ قایقی (فکری) وجودندارد وشما هستیدودریا وشما نیزدریا هستید .

زبس بستم خیال تو ،توگشتم پای تا سر من
"تو" آمدخرده خرده رفت"من"آهسته آهسته

کم کم دردریا حل می شویدودرحقیقت دریا می شوید درآن چنان غرق می شوید که گوئی دریا هستیددیگرنمی توانید" خود" و"نفس"تان را بیاد بیاورید .

بحری است بحرعشق که هیچش کناره نیست آنجاجزاینکه جان بسپارندچاره نیست

دیگرنه قایقی وجوددارد ونه قایقرانی .شمادردریا حل شده اید و خودتان هستیدکه شنا می کنید یعنی هرلحظه که اراده می کنید دریا را درمی نوردید بدون اینکه بدانیدچگونه اینکار راکردید .اینجاست که تمام وجودتان می شود دریا و وجود مطلق.فانی می گردید ، تا باقی حقیقی شوید (بقا – درفنا) . درآنچه غرق شده اید حقیقت مطلق است و وجودمحض .و خودشما نیزآن شده اید دیگر" شما " وجودندارد بلکه همه چیزحقیقت مطلق است .

تا نگردی آشنا زین پرده رازی نشنوی
گوش نامحرم نباشد جای پیغام سروش

درحریم عشق نتوان زد دم از گفت و شنود
زانکه آنجا جمله اعضاء چشم باید بود گوش

هشت مرحلهٔ آشتانگ یوگ که به آن دیانا یوگ نیز می گویند. از اتحاد دوسیستم راجا یوگ و هاتا یوگ بوجود آمده است. هاتا یوگ شامل ۵ مرحلهٔ یاما ـ نیاما ـ آسانا ـ پرانایاما و پراتیاها را است که مراحل ظاهری و بیرونی آشتانگ یوگ هستند. راجا یوگ نیز شامل ۳ مرحلهٔ دهارانا، دهیانا و صمدهی است که مراحل باطنی و درونی هستند.

لازم است ابتدا ۵ مرحلهٔ هاتا یوگ را انجام دهید آنگاه به تمرین ۳ مرحلهٔ راجا یوگ بپردازید. شخص باید هر دو گروه مراحل (ظاهری و باطنی) را انجام دهد تا به موفقیت کامل نائل شود.

انرژی کندالینی

پرانایاما ونقش آن دربیداری کندالینی:

ما برای تشریح ماهیت کندالینی نیازکامل به نوشتن خلاصه پرانایاما وفلسفهٔ پرانا داریم وبدون فهمیدن مسئلهٔ پرانایاما فهمیدن بحث کندالینی ناممکن می‌باشد.

پرانایاما ازدوکلمه یکی پرانا به مفهوم تنفس ویاما به معنای مکث تشکیل شده است ومعنای کامل پرانایاما علم کنترل تنفسی است پرانا به‌عنوان "قدرت کامل" "جوهرذاتی" و "قوهٔ فاعله" تفسیر می‌گردد. اینک می‌خواهیم بدنیم پرانا چیست برای این هدف ،پرانا را ازنظرفلسفهٔ یوگا موردبحث قرار می‌دهیم .درفلسفهٔ یوگا اعتقادبراین است که در هوائی که ما تنفس می‌کنیم غیرازگازهای تشکیل دهنده‌هوا نیروئی بنام پرانا وجوددارد که باهیچ یک ازگازهای تشکیل دهنده‌هوا نظیراکسیژن ونیتروژن وغیره ترکیب نمی‌شودنیروی پرانا ماوراء تنفس قراردارد و قابل رؤیت نیست البته درعلم نیزبحث می‌شودکه اشعه‌های ایکس، X ماوراء بنفش ،آلفا ،بتاوگاما بااینکه وجوددارندووجودآنها ثابت شده اما قابل رؤیت به‌چشم نیستندهمچنین امواج صوتی نیزدرهوا قابل رؤیت نیستندولی همه می‌دانیم که وجوددارند.

کسی که بوجوداین نیروآگاهی نداشته باشدیا به‌طریق صحیح تنفس نکندقادربجذب واستفاده ازپرانا نخواهدشدوپرانا با تنفس واردبدن خواهدشدولی بدون هیچگونه اثربخشی خارج خواهدگشت.

ازنظرفلسفه یوگ پرانا جوهر هستی و اساس زندگی و روح عالم است پرانا درزندگی تمام موجودات ازانسان وحیوان گرفته تاگیاه

وجوددارد ،پرانادرتمامی صورتهای موجودات زنده ازکوچکترین صورت میکروسکوپی تا موجودات زنده رده های بالاتررخنه کرده وموجب هرگونه فعالیت وکارکردزیستی درآنها میشود .

پرانا بعنوان ذات حیات ونیروی زندگی گرداننده اساس زندگی است ویک نوع انرژی کیهانی است .پرانادرحقیقت اصل انرژی در طبیعت است .پرانا همیشه ودرهمه جا وجوددارد پرانا نیروی حیاتی هر جاندار است ومی توانیم بگوئیم تفکروتعقل وحتی نیروی اتم ونیروهای هسته ای نیزپرانا میباشد .

پروفسور «مارکس ویلکه» درکتاب (هاتها یوگا) می نویسد «مرتاضین وعلمای روحی وعلمای تناسخ ازقدیم الایام بلااستثناء همه هم قول میباشندکه ماده ای درهوا یافت میشودکه مبداء تمام عملیات ونحوه ٔ فعالیت بدن است وبدن ازآن ماده سرچشمه میگیرد» البته نظرپروفسور ویلکه ماده به مفهوم فیزیکی آن نیست .سوامی پانچاداسی درکتاب هاله انسانی می نویسد «پرانا ذهن(Mind)یا نفس (Soul)نیست بلکه نیروبا انرژی است که بواسطه ٔ آن نفس فعالیت راازخودظاهرمی کندوذهن اندیشه را بروزمی دهد .پرانا بخاری است که ماشین حسمی وذهنی حیات راکار می اندازد» .

اوسپس اضافه می کند «پرانا جوهر مادی نیست بلکه بالاترازماده است پرانا مایه ای بنیادین انرژی ونیرودرطبیعت است «پس یوگی معتقداست که پرانا عبارت ازیک قوه فاعله وحیات بخش اتری است که همه ٔ کائنات درمرکزآن قراردارد واین قوه همیشه درحهات اصلی این عالم درسیروجریان است ومانندهوای محیط که به وسیله ٔ ریتین خون را تازه وبه بدن نوعی لطافت وزندگی می دهداین قوه فاعله اتری نیزدر بدن ماداخل وخارج شده وبه ماحیات تازه می بخشد .درکتاب « فلسفه ٔ یوگی» آمده است :«درحقیقت جان کلام هندووروح فلسفه آنها درنتیجه ٔ تمام ریاضیات شدیدوآنهمه رنج ومشقت فکرومراقبه وتمرکزقوای انسان وغیره تنها این است که انسان به مقامی نایل گرددکه ازاین منبع فیاض مطلق (پرانا)مستفیدشودوخودرا باعوامل الهی که راه آن منحصرا" به اخذقوه فاعله الهی وتقسیم وسیرآن درتمام بدن است متحدگرداندو

اتحاد با نفس الهی را نیز عبارت از رسیدن به همین سرمنزل می‌دانند.

بنا به اعتقادهندیها :

مقدمه اخذ پرانا توسط جهاز مخصوص بخود آن است که در میان اعصاب وجهاز خون ورگها ساری وجاری است وانسان می‌تواند بوسیلهٔ بعضی ریاضت‌ها گردش پرانا را زیاد کرده وموجب تسریع جریان آن شود و آن را به وسیله مراکز عصبی درخود تزریق نماید.

یوگیها معتقدند یک سلسله از مراکز عصبی که شاید تعدادشان بالغ بر ۷۲ هزار (هفتاد ودو هزار) مرکز می‌شود وجود دارد واین مرکزها از طریق فیزیولوژی وتشریح بدن شناخته ومعلوم نمی‌شوند.

یوگیها می‌گویند این مراکز عصبی که وجود مادی ندارند مخازن و وسیله گردش ودوران جوهر (پرانا) هستند وهمچنین تنها کلید گنجینه های مکتومه وقوای درونی در وجود انسان، تنفس می‌باشد. تنفس منبع کمال وقدرت مطلق محسوب می‌گردد. پس اولین چیزی که باید به آموختنش مبادرت کرد تمرینات صحیح تنفس است.

یوگیها وسیله انتقال وانتشار پرانا (قوه فاعله) را ذرات غیر مادی می‌دانند وآن ذرات غیر مادی را «نادی» می‌نامند و معتقدند که این تعداد نادیها بیشتر از ۷۰۰ میلیون می‌باشد، با اینهمه تا آنجا که ما مطلع هستیم یوگیها تشریح نکرده‌اند که پرانا توسط رگها منتشر ومنتقل می‌شود یا بوسیله سلسله اعصاب.

یکی از نویسندگان سانسکریت راجع به نادی ها می‌گویند: «مرکز انتشار نادیها قلب است که تعداد اصلی وعمدهٔ آن ها بالغ بر یکصد ویک (۱۰۱) نادی است هریک از آنها به صدشعبه کوچک دیگر منشعب گردیده است، بنابراین ۷۲۲ میلیون و ۲۰۰ هزار تا از این نادیهای صغیر وجود دارند که یوگیها با تائید قوه حیرت بخش روشن ضمیری خود آنها را بخوبی احساس نموده‌اند.

بازعقیده براین است که مرکز ومنبع روشن ضمیری در نفس انسان همانا وجود همین نادیهاست. با اینکه فیزیولوژی هیچگونه حرفی در

موردنادیها نگفته است ووجودتشریحی نادیها کشف نشده است ولی یک یوگی هیچگونه شک وتردیدی دروجودتائیدات فوق العاده آنها ندارد .

تنفس پرانا :

هدف تنفس پرانا برای جذب پرانا وبیدارکردن کندالینی واستفاده ازآن درکنترل جسم میباشد .یک یوگی میخواهدازطریق تنفس پرانا قدرت مطلقه ذاتی «پرانا» راجذب کرده وآنرا درخدمت اهداف خودبکار گیرد .یک یوگی معتقداست که ما درپرانا شناوریم همانگونه که ماهی در آب دریا شناوراست ولی ما زمانی خواهیم توانست ازپرانا استفاده کنیم که راه صحیح تنفس آنرا بدانیم .

مرحوم منوچهر ذولخیزمی گوید": شروع به تنفس اصلی «یعنی برای جذب پرانا» اینست که همانندا اشخاص سالم وآشنا به لطف بوها که میخواهند ازبوی گل مطلوب خوداستفاده کنندتنفس نمائیم ویا اینکه میخواهیم به تشخیص بوی دل پذیرکه درفضا منتشرشده بپردازیم یعنی باکمال دقت و توجه آهسته آهسته هوارا داخل ریتین نمائیم» .

طرزتنفس پرانا :

به پشت درازبکشیدیا بحالت چهارزانوویا دوزانودرجای ساکت و بدون سروصدا بنشینیدچشمهایتان را ببندیدبدن خودراشل ووانهاده کنیدحدود۵ دقیقه سعی نمائیدبه هیچ چیزفکرنکنیدیعنی ذهن تان را ازهمه افکارپاک نمائیدودرذهن خودایجادخلاء فکری کنید ،آنگاه به آرامی شروع به تنفس نمائیدنفس را درمدت ۱۰ ثانیه (باندازه شمارش ۱۰ عددفاصله دار) ازطریق بینی به داخل ریه‌ها بکشیدودرهنگام عمل دم تمام فکرخودرا به جذب «جوهرذاتی» «پرانا» متمرکزکنیدیعنی تصور کنیدکه با هردم همه پرانای موجودرا بدرون بدنتان میکشیدبعداز ۱۰ ثانیه عمل دم شروع به حبس نفس نمائیدنفس را درمدت ۲۰ ثانیه دررپه‌ها نگه دارید ودرمدت حبس نفس قویا" تصورنمائیدکه پرانا درهمه رگهای

شما همراه خون گردش کرده و در همه اعضایتان نفوذ نموده قدرتهای روحی شما را بیدار و زنده و تقویت کرده و همه ضعفها، ناراحتیها و نقص های شما را جذب و پاک می‌کند سپس شروع به بازدم از طریق دهان نمائید یکدفعه هوا را بیرون ندهید بلکه نفس را نیز در مدت ۱۰ ثانیه بآرامی و تأنی بیرون دهید و همزمان با خروج هوا از ریه ها تصور کنید که پرانا ناراحتیها وضعفها و نقصهای شما را که جذب کرده بود از همه وجودتان خارج می‌کند و شما را بسلامتی و نشاط و قدرت روحی می‌رساند."

بعد از مدتی تمرین می‌توانید حبس نفس را از ۲۰ ثانیه افزایش داده و به چند دقیقه برسانید هر قدر در تنفس پرانا مهارت کسب کنید قدرت حبس نفس شما افزایش خواهد یافت. همچنین لازم است مدت زمان دم مساوی با مدت زمان بازدم باشد.

بهترین مکان برای تنفس پرانا محیطی ساکت و بی سر و صدا و هوائی پاک و تصفیه و تهویه شده می‌باشد.

اگر بخواهید اطلاعات بیشتر و مفیدی داشته باشید مبحث مکانیسم تنفس را در این کتاب مطالعه فرمائید.

نیروی کندالینی:

از زمانهای قدیم یوگیها و مرتاضان که به اسرار مختلف پی می‌بردند آنرا به هیچکس جز خواص خود باز گو نمی‌کردند یعنی کلیدهای اسرار و شگفتیها برای همه شناخته شده نبود بلکه آن اسرار سینه به سینه به وسیله یک گروه خاص نقل می‌شد. اساتید اسرار شروع به تعلیم افراد خاص و مستعد و سالکان راه واقعی می‌نمودند و همه تجربیات شخصی خود را به آنها یاد می‌دادند ولی تعلیم و تربیت آنها هرگز جنبه عمومی نداشت. یکی از این مسائل فوق العاده اسرار انگیز و مرموز نیروی کندالینی و طریقهٔ بیدار و فعال کردن آن بود برای اینکه آخرین هدف و منتهای اسرار طریقت و عالیترین نتیجه ریاضات و تمرینات سخت آنها بیدار و فعال کردن کندالینی است و از طریق بیدار و فعال کردن کندالینی است که

یوگیها به‌قدرت‌ها وتوانائی های بزرگی می‌رسند .درمورداین قدرتها وتوانائی ها موارد ی ازاین قبیل درکتب ومنابع زیادی نوشته و گزارش شده است :

پیش‌گوئی وغیب‌گوئی صحیح ،خواندن افکار ازفواصل دور،نوشیدن اسید ،شفا دادن سریع‌بیماران ،بی حرکت ماندن درفضا ،حبس نفس برای هفته‌ها وزیرخاک ماندن بدون تنفس،راه‌رفتن برروی آب و آتش ، قدرت اراده‌فوق العاده ،رام‌کردن سریع وحشی ترین حیوانات ،عدم احساس‌گرما وسرمای شدید ،تسلط برپنج حس اصلی (بینائی ، شنوائی، چشائی ،بویائی ولامسه)وحکومت برتن و . . .

برای همین دلیل یکی ازچیزهائی که‌همیشه درنهانخانهٔ اسرار یوگیها نگهداری می‌شده است مسئلهٔ نیروی کندالینی بوده است ولی امروزه‌حقایق نسبتا" زیادی درموردکندالینی معلوم‌شده‌است و من سعی دارم‌تمام اطلاعاتی راکه‌تاکنون درموردکندالینی فهمیده‌ومعلوم شده است بطورخلاصه دراینجا ذکرنمایم‌وامیدوارم‌راهگشای‌طریق‌علاقه‌مندان بی‌شمارباشم .

یوگیها معتقدندکه‌انرژی کندالینی درانتهای ستون فقرات واقع است .من برای آگاهی بیشتروکاملترخواننده‌ابتداء توضیح مختصری ازفیزیولوژی آن قسمتی که‌یوگیها معتقدندکندالینی درآنجاست می‌دهم .

نخاع (مغزتیره)که‌به‌آن دراصطلاح عوام "مغزحرام "می‌گویندمانند یک طناب سفیدعصبی دروسط مجرای ستون فقرات قراردارد . ضخامت نخاع‌درانسان بالغ‌بریک سانتی‌متراست ودرازای آن ازاولین مهرهٔ گردن تا دومین مهره‌کمرمی‌رسد .دروسط نخاع یک کانال وجوددارد‌که درآن وسایرمجاری وبطنهای درون دستگاه‌عصبی مرکزی مایع مخصوص بنام مایع‌مغزی ونخاعی جریان دارد .

نخاع‌بطورکلی ازدوبخش ،خاکستری (هسته‌های عصبی)وسفید (راه‌های عصبی) تشکیل شده‌است .قسمت‌خاکستری نخاع دردرون بخش‌سفید قراردارد‌وشامل سلولهای عصبی واستطاله‌های کوتاه‌آنهاست درحالی که‌بخش‌سفیدیا راههای عصبی شامل استطاله‌های بلندورشته مانند

سلولهای عصبی بوده حجم عمده نخاع را تشکیل می‌دهد. در نخاع دو نوع راه عصبی یافت می‌شود:

یکی راههای صعودی یعنی رشته‌های عصبی که پیامهای حسی پوست وتنه را به مغز می‌آورند و دیگری راههای نزولی یعنی رشته‌های عصبی که پیامهای حرکتی مغز را به عمل کننده‌ها بویژه عضلات بدن می‌برند. از این رو نخاع را می‌توان مجموعه‌ای از راههای گوناگون فرض کرد که در کنار یکدیگر در طول نخاع قرار دارند هر یک مانند یک کابل ضخیم تلفن محتوی رشته‌های عصبی حسی یا حرکتی است.

در محل هر مهره، پشت چهار ریشه از نخاع منشعب می‌شود که دوتای آنها بنام ریشه‌های پشتی یا پسین بطرف پشت و دوتای دیگر بنام ریشه‌های شکمی یا پیشین بطرف جلو متمایل می‌شوند. اگر رشته‌های پشتی قطع شوند توانائی حسی بخشی از بدن از دست می‌رود. اگر ریشه‌های شکمی قطع شوند برعکس توانائی حرکت در بخشی از بدن از بین می‌رود. از این رو معلوم شده است که ریشه‌های پسین یا پشتی حاوی تارهای عصبی ــ حسی و ریشه‌های شکمی یا پیشین حاوی تارهای عصبی ــ حرکتی هستند.

در هریک از ریشه‌های پشتی برجستگی مخصوصی بنام عقده حسی یا شوکی وجود دارد که در آن جسم سلولی نرونهای حسی یک قطبی مربوط به پوست وتنه قرار دارند. جسم سلولی نرونهای حرکتی درون نخاع قرار دارد. رشته‌های عصبی ریشه‌های شکمی و پشتی هر سطح با یکدیگر مجتمع شده تشکیل یک عصب نخاعی را در هر طرف می‌دهد.

در بدن انسان ۳۱ جفت عصب قرینه نخاعی وجود دارند که بترتیب از گردن تا کمر دیده می‌شوند.

نخاع را نباید فقط مجموعه‌ای از واحدهای عصبی صعودی و نزولی دانست زیرا این اندام عصبی با هسته‌ها و مراکز ویژه خود قابلیت انجام بسیاری از اعمال عصبی مربوط به واکنشهای نخاعی را مستقیماً و بدون نیاز به دستور گیری از مغز دارا است. مجموعه این اعمال غیرارادی را انعکاس‌های نخاعی می‌نامند. حال بعد از شرح کوتاه و مختصری در مورد فیزیولوژی نخاع بشرح نظریات هندی و یوگا در مورد کندالینی می‌پردازیم در هند اعتقاد بر این است که در وسط ستون فقرات جسمی بنام نخاع وجود

دارد ،درنخاع لوله مجوفی "میان تهی" بوجود آمده که آنرا " سوشومنا" نامیده اندوانرژی کندالینی مزبوراز وسط این لوله عبورکرده است . کندالینی مانندیک افعی است که سه دورونیم به گردن خودجنبره زده است دراول ودرپایه ستون فقرات قرار دارد وعلت اینکه تأکیدات و توصیه های زیادی برای راست ومستقیم نگه داشتن ستون فقرات شده گذشته از اینکه موجب زیبائی اندام انسان شده وتنفس اورا درهرلحظه به بهترین وجه وعمیق نموده موجب آرامش ذهن اومیگردد ، هنر نوع فشاری راکه به کندالینی واردآمده ومزاحم بیداری وفعالیت آن که منبع شراره حیات میباشد ازبین میبردوبه بیداری وفعالیت آن کمک میکند .

دربدن انسان چندین مرکزجذب وسیرپرانا موجوداست به علت شباهت کاملی که این مرکزها با گل زرددار دیوگیها آنرا چاکرانامیده اند. مرکزاین گل به علت شباهتش به مراکزحیاتی بخوبی موردعلاقه یوگی است این مرکزها منبع اصلی روش ضمیری میباشد . درکسانی که موفق به کارانداختن این مرکزها نشده اندچاکراها همیشه ثابت وبیحرکت و بحال سکون باقی میماندودارای هیچگونه رنگی نیست ولی بمجرداین که چاکراها بکارافتادندحرکت وفعالیت پیدا کردند . انسان روشن بین ودارای قوای عالی میگردد .بیدارشدن این مرکزها موجب تلألوووجلوه خاص میشودورنگهای زیبا ومختلفی منعکس میکند .

مناسبت تشبیه این مرکزها بگل سدربه این صورت است که این مرکزهای روشن ضمیری عینا "مانندگل دارای اوراق مختلف است بعضی دوپر ،چهارپر ،شش پر ،دوازده پر ،تاهزارویک پرنیزدارند . درهریک بمناسبت طرزوجودوخلقت خاصی که دارندنامی جداگانه ووادارای رنگهای مخصوص وجای مخصوص وعمل ووظیفه مخصوص است اولین چاکرا " مولادها را" نام داردودارای چهارپرمیباشد .این چاکرادرمنتهی الیه ستون مهره ها واقع است انرژی کندالینی درحالیکه مانندافعی سه دورونیم بدور خودچنبره زده ودم آن دردهانش قرارگرفته دراینجا بدون حرکت درخواب است مدخل لوله مجوف که قبلا "گفته شدیوگی آنرا سوشومنا نامیده است درهمین نقطه است .

کندالینی دراین مدخل قراردارد ولی تا موقعیکه بیدارنگردیده است ازدرب مدخل مذکورتجاوزنمی‌کند ولی زمانی که کندالینی بیدار شددرمدخل سوشومنا نفوذمی‌کندوبه‌تدریج برای اینکه قوهٔ فاعله «پرانا» رادرمرکزهای روشن ضمیری بدن سیربدهدازآن عبورمی‌کند.

حرکت وعبورآن ازلوله مجوف سوشومنا برای اینست که پرانا که داخل بدن می‌شودکندالینی دهان خودرا بازمی‌کندوقوهٔ حیاتی پرانا رابلعیده ودرخودذخیره می‌نمایدکندالینی بعدازبلعیدن وذخیره‌کردن پرانا گردش کرده وپرانا را به مراکزمختلف چاکراهامی‌رساندوبه‌آنهاحیات می‌بخشدوبرای روشن ضمیری وقدرتهای عالی دیگربیداروآماده می‌کند. پرانا خواص دیگری که ازخودبروزمی‌دهداینست که این نیروی ذاتی تأثیر مستقیم دراحیاء بدن وخلاقیت ونفوذآن درایجادنسل ونظام توالدکه بنابه‌اقتضاء طبع وحکم غریزه فطری بایدآن مقدارازاین نیروی ذاتی که مربوط به‌انتظامات توالدوتناسل است درمحل ومورد خودبوقت خود مصرف شود دارد،

یوگیها معتقدندکه اگرکندالینی به‌علل بعضی تمرینات خودسرانه ومخالف اصول وقواعدصحیح تمرینات وریاضات یوگاکه خیلی عالمانه ومعقول هستندبکارافتاده وبیدارشودوموجب بکارافتادن مراکز روشن ضمیری گرددبه‌احتمال قوی موجب مفاسدوگمراهی های بزرگی خواهدبودولی درموردا ین مفاسدتوضیح روشن درکتب یوگادیده نشده‌است.

چاکراها یا مراکزهفتگانه:

گفتیم که مراکزروشن ضمیری که شباهت به‌گل سدرداردرنقاط مختلف بدن بوجودآمده است هفت عددبدین شرح می‌باشد:

۱- چاکرای اول (مولادها را) دارای چهارپرودروسط این گل برگها صورتی مانندآفتاب تشکیل یافته‌است یوگی کشف کرده‌است که مایعی زهرناک وکشنده‌ازآن ایجادمی‌شودکه بعلت اثرزهرآگین آن،

مایع فنا نامیده می‌شود محل این چاکرا درست در بالای مقعد در انتهای پایه ستون مهره‌ها قرار دارد و مایع زهرآگین مزبور از آنجا با پرتو تجلی چاکرای هفتم که مایع حیات را ایجاد می‌نماید توأم و مایع مرگ را خنثی می‌کند به سوراخ چپ بینی جاری می‌گردند.

۲- **دومین چاکرا (سوداهیشتانا)** .این چاکرا دارای ۶ پر به رنگ خون بوده و محل آن در حوالی آلت تناسلی قرار دارد.

۳- **سومین چاکرا (مانی پورا)** این چاکرا دارای ۹ پر (گلبرگ) بوده دارای رنگ طلائی است و در مرکز بدن (طحال) قرار گرفته است. این چاکرا که شهر جواهر نامیده می‌شود اثر مهمی در ایجاد و پیدایش حالت روشن ضمیری دارد یعنی اگر این چاکرا به حرکت در آید انسان صاحب قدرت روشن ضمیری خواهد بود.

۴- **چهارمین چاکرا (آناهارا)** دارای دوازده گلبرگ (پر) و به رنگ خون می‌باشد محل آن در قلب است و این چاکرا مرکز قدرت حیاتی پرانا می‌باشد این چاکرا اثر زیادی در روشن ضمیری دارد، همچنین یوگی می‌گوید اگر این مرکز قدرت بیدار شود جسم انسان وضعی پیدا می‌کند که نیروی جاذبه بر آن اثر نمی‌کند یعنی انسان بر وزن خود که چیزی جزء نیروی جاذبه نیست حاکم و مسلط شده می‌تواند آنرا خنثی نموده در هوا صعود کرد و بدون حرکت بماند.

۵- **پنجمین چاکرا (ویشوردها)** این چاکرا مرکب از ۱۶ گلبرگ می‌باشد - رنگ آن طلائی بوده و در گلو قرار دارد آنرا مرکز پاکیزگی عظیم نیز می‌نامند.

۶- **ششمین چاکرا (آجانا)** این چاکرا مرکب از دو گلبرگ و ۹۶ پر دارد و در هر گلبرگ ۴۸ پر وجود دارد این چاکرا را مرکز فرمان نیز می‌نامند و در

وسط دوابروقرارگرفته است .

۷- **هفتمین چاکرا (ساهارا)** این چاکرا مرکب ازهزارویک پر (گلبرگ) می‌باشدمکان این چاکرا مکانی شگفت‌آورمی‌باشد .عده‌ای معتقدند که‌محل آن فرق سرمی‌باشدولی گروهی میگویندچاکرای " ساهارا " یک مکان جسمانی وظرف مادی ندارد بلکه‌آن خارج ازبدن است ولی دراطراف جمجمه سرگردش ودورمی‌زنداین چاکرا مرکزخویشتن - شناسی است وتوجه این چاکرابه‌نوری است که‌ازکاسه‌سرساطع‌وخارج میگردد .این چاکرا واقعا" یک مرکزاسرار است همه‌کارهای شگفت‌آور ومرموزعظیمی که‌این مرکزانجام‌می‌دهددربیرون ازمحیط مادی‌بدن وجسم‌می‌باشداین چاکرا واقعا" یکی ازشگفت انگیزترین شاهکارهای خلقت است وتسلط روان برتن وحکومت روح برجسم‌وفرمانروائی معنی برماده‌رابخوبی نشان می‌دهد .

دروسط این چاکراصورتی بنام "یونی" تشکیل یافته است ودرمرکز آن‌صورتی‌شبیه‌به‌ماه‌وجوددارد‌که‌ماده‌ٔ حیات ازفعل وانفعالات آن‌بوجود می‌آیداین ماده‌ٔ حیات بوسیله مایع‌فنا ومرگ که‌ازچاکرای اول (مولادهارا) تولیدمی‌گرددخنثی وتعدیل می‌شود .ماده‌مرموزدیگری نیز در این مرکزبوجودمی‌آیدکه‌به‌آن اکسیرگویند . مایع حیات مذکوردرمیان لوله‌مجوف (میان تهی) بنام ایداکه‌درظرف سوشومنا واقع‌شده‌جریان می‌یابد .

وقتی کندالینی بیدارمی‌شودودرلوله‌مجوف ستون مهره‌ها (سوشومنا) نفوذمی‌کندوباجریان وسیرخودتمام‌مرکزهای هفتگانه‌قدرت (چاکراها) رازندگی‌وحیات وجلا بخشیده موجب تازگی وفعالیت وبیداری آن چاکراها می‌شودویکسری اعمال مرموزوکارهای شگفت انگیزانجام‌داده‌وروشن - ضمیری کامل درانسان ایجادمی‌نماید .

وقتی که‌کندالینی بیدارمی‌شودمانندیک ستاره‌درخشان درمقابل چشمان فردظاهرمی‌گرددواین مسئله‌دلیل قطعی بیداری کندالینی در انسان است .کندالینی بعدازبیدارشدن شروع به‌سیروسیاحت‌کرده و ازچاکرای اول شروع کرده‌بترتیب ازچاکراهای پائین گذشته‌بطرف

حلقوم (گلو) آمده و از سوراخی بنام برهما عبور خواهد کرد وقتی کندالینی از سوراخ برهما عبور می‌کند یوگی قادر به ظاهر و صادر کردن اعضای شگفت‌آور و اعجاز انگیز شده. و صاحب قدرتهای عالی می‌گردد. سوراخ برهما در عقب و آخر زبان قرار دارد پس از آنکه کندالینی از سوراخ برهما عبور کرد متوجه به سمت چپ چاکرای ششم (آجانا) می‌شود و از آنجا بطرف منفذ چپ سوراخهای بینی حرکت می‌کند این عمل کندالینی (دجله) نامیده می‌شود و این سوراخ همان لوله مجوف بنام ایدا است و مناسبت نام دجله برای سرعت گردشی است که کندالینی در موقع عبور از آنجا پیدا می‌کند و پس از عبور از اینجا به طرف راست سوراخهای بینی می‌گذرد و مابین سوراخهای بینی فاصله ایست که آنرا بنام «بنا ایز» (شهر مقدس) نامیده‌اند. لازم است بدانیم که یکی از ریاضتهای دقیق یوگیها اینست که برای عدم افراط و تفریط بیمورد و بیجای قوای فاعله حیات، سختی ها و زحمات بزرگی متحمل می‌شوند تا حتی الامکان از تراوش و ایجاد بیمورد و غیر لازم آن جلوگیری کنند.

از جمله منافذ و سوراخهائیکه قدرت ذاتی و نیروی حیاتی ممکن است بیشتر از آنجا خارج و صادر شده و به هدر برود سوراخ برهما است و راه بستن و مسدود کردن این سوراخ اینست که یوگیها بند زیر زبان را قطع می‌کنند و بآن نمک پاشیده و بیرون می‌کشند و این خود ریاضتی سخت و رنج آور می‌باشد و موجب می‌شود که زبان بقدر لازم نرم و قابل ارتجاع شود یعنی زبان بخوبی دراز و پهن یا باریک و نرم گردد. و همچنین یوگیها زبان را طوری تربیت کرده و عادت می‌دهند که تا بهر طرف و بهر نوع که مایل باشند زبان را حرکت داده و نگهداشته و جمع و لوله یا منبسط و منقبض نمایند تا موفق به مسدود کردن سوراخ برهما شوند.

مسدود شدن سوراخ برهما نه بلکه از صدور و ظهور قوای ذاتی حیاتی جلوگیری می‌کند بلکه کمک خیلی مؤثری نیز به تقویت کامل و بیدار کردن مراکز روشن ضمیری می‌نماید و انسان را به انباری از قدرتهای عالی ذخیره شده تبدیل می‌کند.

«نتایج بیداری کندالینی»

درفلسفهٔ یوگا اعتقاد براین است که وقتی که کندالینی بیدارشود موجب ظهور وایجاد این نتیجه‌ها می‌گرددیعنی این نتایج مربوط به بیدارشدن کندالینی است .با بیداری کندالینی چاکراها یا مراکز هفتگانه قدرت بیدار وفعال می‌گردندورنگ وجلای مخصوص پیدا می‌کنند انسان تبدیل به مخزن بزرگ اسرار وانبار عظیم قدرتها واستعدادها و توانائیها می‌شودانسان جوان شده وقدرت جسمی وروحی اوعودت وتقویت وقدرتمند می‌شودورنگ وقیافه اوآب ورنگ تازه‌ای وجلوهٔ خاصی پیدا می‌کند .شخص همیشه جوان ،خرسند ،شاداب وسالم به نظر می‌رسدانسان هر لحظه اراده کندمی‌تواند امراض ونا راحتیهای جسمی وروحی خودرا ازبین ببرد .شخص قادربه تحمل سختیهای بزرگ وناراحتیهای عظیم می‌شودوطاقت وقدرت تحمل اوبی‌نظیر می‌گرددانسان به‌آرامش واطمینان خاطرکامل می‌رسدطوری که‌هیچ حادثه ومسئله‌ای نمی‌تواندسکوت آرامش ،سکون و متانت نفس وتسلط روحی اورا ازبین ببرد .انسان دارای‌قدرت فوق العاده روشن ضمیری می‌شودقادربه پیشگوئی ،پیش بینی ،غیبگوئی ،تله پاتی و مسائلی ازاین قبیل می‌گردد .

ازنظرفلسفه یوگاهمچنین با بیداری کامل کندالینی انسان به قدرتهای بزرگ دیگری درنفس خودمی‌رسدکه‌به‌این شرح است :

۱ـ **ظهورقوه‌آنیما** : که‌عبارت ازقوهٔ ترکیب با ذرات هوا ست یعنی یوگی دراثرظهورقوه‌آنیما می‌تواندازنظرها غایب‌شود .

۲ـ **ماهیجا** : یعنی یوگی قادربه‌انتشاردرهوای محیط منبسط وپراکنده می‌شود .

۳ـ **کرهیما** : باظهوراین قوه انسان قادرمی‌شوددرمقابل جاذبهٔ زمین مقاومت کرده وآنراکم‌نموده ویاحتی بکلی ازبین ببردولذا انسان با تسلط وحذف نیروی جاذبه زمین سبک شده ودرهوا بلندشده سیر می‌کندمانندپروازپرندگان درهوا .

۴ـ **کودیما** : باظهوراین قدرت یک یوگی می‌تواندنیروی جاذبهٔ زمین

را تقویت وتشدیدنموده وازوزن خودسنگین ترشود.

۵ـ **پراپتی:** با ایجاد این قدرت یوگی می‌تواند سرعت فوق العاده پیدا کرده وبدون اینکه درفضا وهوا منتشرشودیا جزوهوا گردد ،طی الارض نماید.

۶ـ **پراکامیا:** با ظهوراین قدرت سرعت وقدرت فهم ودرک هرامر ومسئله که یوگی احتیاج داشته باشددرا وفوق العاده می‌شودویوگی قادر می‌شودهر مسئله‌ای راکه بخواهدفورا "درک نماید.

۷ـ **اشتیا:** با ظهورو ایجاد این قدرت درانسان اوقادرمی‌شود دارای قدرت عالی خلاقیت خیال باشدیعنی انسان می‌تواندبهرچه‌که‌تصور کرده ودرموردآن خیال کندعمل کرده به‌خیالات خودوجودخارجی بدهد.

خلاصه اینهانتایج بیداری کندالینی بودکه ذکرشدولی به این موضوع هم اشاره می‌کنیم‌که درفلسفه یوگ اعتقادبراین‌است که اگرکندالینی ومراکزهفتگانه‌قدرت (چاکراها)که مربوط به‌کندالینی هستندزنده و بیدارنشوندانسان همیشه درحالت‌خمودی‌و افسردگی وسستی وخستگی بدون نشاط وسرورب‌سرخواهدبردواگرکندالینی بکلی ازکارافتاده واین سرچشمه‌حیات ،خشک شود ،فورا" حیات انسان ساقط گردیده وانسان می‌میرد.

نظریهٔ دیگران در مورد کندالینی

استاد حسین الماسیان دوست دانشمندم در کتاب هیپنوتیزم و روانشناسی در مورد کندالینی چنین می‌نویسد: «پیروان فلسفهٔ یوگا طی هزاران سال پیش مناطق حیاتی بدن انسان را کشف کرده‌اند و این کشف بواسطه کاربرد دانش درون بینی بزرگان این مکتب حاصل شده است. نحوهٔ استفاده و بهره‌گیری از مناطق حیاتی بدن انسان از تمدنی به تمدن دیگر در تغییر بوده و چنانکه در مکتب یوگا این مراکز را که تعداد آنها هفت و در امتداد ستون فقرات قرار دارند با تمرین و ریاضت از حالت کمون خارج ساخته و به فعالیت وا می‌دارند. و معتقدند که از طریق رها ساختن انرژی حیاتی موجود در انتهای ستون مهره‌ها که در پی متصل به استخوان مثلثی دنبالچه است می‌توان مراکز هفتگانه حیاتی بدن را بتدریج از اولین مرکز واقع در انتهای ستون فقرات بیدار کرد و این فعالیت در نتیجه حرکت انرژی کندالینی است که با ورود در هر مرکز آن را فعال می‌سازد و به هریک از مراکز هفتگانه که وارد می‌شود دریچه‌ای از قدرتهای روحی و فوق حسی بر انسان گشوده می‌شود. مرتاض که در هنگام زمستان در کوههای پربرف هیمالیا بدون تکه‌ای لباس ساعتها غرق در تفکر می‌ماند بی‌آنکه سرما را احساس کند انرژی کندالینی را تا مرکز چهارم سوق داده است.

نقاط هفتگانه در یوگا و نقاط مرگ در کیوشو (جودو) یکسان هستند».

استاد حیمز هویت در کتاب یوگا ترجمه آقای فریدون ساعدی در مورد کندالینی می‌نویسد «در مکتب خطیه یوگا بوسیله تمرکز ذهن بر هفت مرکز اصلی بنام چاکرا که در بین انتهای ستون فقرات و مغز قرار دارند به

هوش عالی نایل می‌شوندوبوسیله بیدارکردن آن چیزی که‌باصطلاح آنرا افعی چنبرزده‌یا کندالینی می‌نامند. ومعتقدندکه‌دراول یا مرکز ریشه‌ودرپایهٔ ستون فقرات قراردارد. بعضی ازنویسندگان آنرا به نیروی الکترونیک تعبیرکرده‌اندکه افعی مزبورقطب منفی آن است‌و بسوی بالا به‌راه می‌افتدتابه‌قطب‌مثبت‌که درمغزقراردارد‌ملحق شود، این نیروهنگامیکه بیدارشودمی‌تواندازوسط ستون فقرات بگذرد واز یک قطب «چاکرا» به‌قطب دیگر «چاکرا» جریان یابدتاهنگامیکه بطرف سربرسدوآنوقت است که‌هوش عالی بدست خواهدآمد.

می‌گویندنیروهای روحی عظیمی ازاین نوع یوگا بدست خواهدآمد ولی بایستی بخوانندگان تذکرداده‌شودکه‌عمل به‌این تمرینات بدون وجوداستادی که‌مسلط به‌علم‌یوگا باشدخطرناک خواهدبود.

کندالینی ازمحرائی که‌دروسط ستون فقرات قراردارد‌بسمت بالا صعودمی‌کنداین حالت «سوشومنا ـ نادی» نامیده می‌شود. دوعدد نادی دیگردرطرفین آن به‌راه می‌افتندنادی منفی «آیدانادی» درسمت‌چپ سوشومنا قراردارد» پینگالانادی» نادی مثبت درسمت راست آن قرار گرفته‌است.

محققین معتقدندکه‌چاکراهای یوگا نزدیک به‌همان مراکزاعصاب خوشه‌ایست وبرخی آنرانزدیک به‌غدداصلی دانسته‌اند. جوکی ویوگی بایدهریک ازمراکزمزبوررااسم‌ببرد، تصوروتجسم‌چاکراکه‌مانندگل رنگین ازدرخت صدردرکتب یوگا ذکرشده‌است دربیدارکردن کندالینی (افعی چنبرزده) تأثیربسزائی دارد..»

هاتایوگی پرادی پیکامی‌نویسد: «کندالینی این مارضعیف که‌در سه‌حلقه ونیم‌چنبرزده‌درخواب است یگانه پشتیبان وقطب دایره‌کشف تمام‌اسرارجوکی ویوگی بلکه‌سرچشمه‌تمام‌عجایب وجودعالم انسان است» این مردخیلی معروف اضافه می‌کندآگریوگی‌وآنکس‌که می‌خواهدیوگی شوددرچنگال خونین مرگ باشدبایددست ازدامن بلندکندالینی برندارد وهیچ اندیشه‌وی رابه‌هراس وبیم‌نیفکند..»

استادمنوچهردوالخیرنیزدرکتاب فلسفه‌جوکی می‌نویسد: پایه‌و اساس‌عمل وسررشتهٔ عجایب‌آثارهندوفقط موضوع «کندالینی» بیدار

کردن آنست بطوریکه اگر این موضوع مسکوت بماند تمام این داستان درازوکهن که ازهزاران قرنها پیش تاکنون باحیات میلیونها تن از نخبه ابناء بشرهمعنان بوده تابابن مقام رسیده است باید ندیده انگاشت وگفت موضوع اسرارهندوبی مورداست .»

«لوسی لیدل» درکتاب ترجمه نشده یوگا درموردکندالینی چنین می‌نویسد: کندالینی ونادیها: «نادی»ها مجاری یا لوله‌های عصبی دربدن کوکبی هستندکه پرانا (نیروی ذاتی) ازمیان آنها جاری می‌شود. آساناها (ورزشهای جسمی یوگا) وپرانایاما (تنفس‌پرانا) برای تصفیه وپاک کردن نادی ها بکارگرفته می‌شوند .زیرازمانی که نادیها بسته و مسدودمی‌شوندپرانانمی‌تواندبراحتی جریان یابدونتایج این امر فقدان سلامتی است .یوگیهای باستانی معتقدندحدود ۷۲ هزار «نادی» وجوددارد ازهمه نادیها مهمترین آنها «ساشومنا» است دربدن فیزیکی نظیروهمتای ساشومنا ،طناب پشتی است ،دردوطرف ساشومنا دو نادی دیگربنامهای آیدا وپینگالا وجوددارندکه شبیه به‌گره موافق طناب پشتی است . کندالینی «Kundalini» یک انرژی کیهانی «ذاتی» نهفته یاساکن است که اغلب مانندیک مارچنبره‌زده نمایش داده می‌شود وآن درته‌ساشومنا درچاکرای مولادها راقرارداردوبوسیله پرانایاما وتمرینات دیگریوگا بیداروفعال می‌شود.

مسیرانرژی کیهانی (کندالینی)- آیدا وپینگالا بطورمارپیچ دور ساشومنا که اصلی ترین نادی دربدن کوکبی است قرارگرفته است ،زمانی که کندالینی خفته بیدار می‌گردد .آن شروع به‌صعودبه‌ساشومنا ازمیان چاکراهای هفتگانه می‌کند .»

نیروی حاکم بر جهان

درفلسفه نظری یوگ این اعتقاد وجود که در این جهان یک «قدرت کامله» و «نیروی فاعله» وجود دارد که برعالم هستی محیط است. این اعتقاد از اصول اساسی فلسفه نظری یوگ می‌باشد و اصول وعقاید دیگر اکثرا" وابسته به این اعتقاد و زیر مجموعه‌ای از آن است، نیروی فاعله وقدرت کامله محیط برعالم هستی «پرانا» نام دارد. مطابق نظر فلسفهٔ یوگ همانگونه که هرشخص دارای روح ونفس می‌باشد جهان هستی نیز روح ونفس دارد. روح کلی ونفس مطلق درپیکر جهان هستی وجود دارد که جان جهان است، ازلی وابدی بوده وبر ارواح دیگر انفرادی محیط ومسلط می‌باشد این روح جهان «پرانا» است.

پرانا درهمه اجزای جهان وجود دارد وبر آنها محیط است وهمه اجزاء درآن واقع شده ومحاط پرانا هستند هرچیزیکه درعالم وجود دارد وهرحرکتی که درجهان دیده می‌شود از پرانا است. پرانا روح هستی است ووجود وجود وابسته به وجود پرانا است این قدرت کامله ونیروی عامل هرنوع حرکتی را کنترل ورهبری می‌کند وهیچ تغییر وتغییر وتحولی بدون وجود او ممکن نیست ونمی‌تواند بدور از تأثیر آن باشد.

هرچیزیکه در این عالم وجود دارد از کوچکترین ذره تا بزرگترین و عظیم‌ترین کهکشان زیر نفوذ وتأثیر این نیروی عامل (پرانا) وجود یافته وتحول وتحرک وتغیر می‌پذیرد در جهان ذره‌ای وجود ندارد که خالی از وجود این نیرو باشد این نیروی فاعله (پرانا) موتور ماشین هستی و روح هیکل وجود است. بی وجود آن وجود لاوجود است وعدم آن عدم وجود و وجود عدم است ووجود عدم خود عدم است یعنی عدم لاوجود است وفاقد موجودیت

پرانا است که مانند موتوری ماشین وجود را بحرکت درمی‌آورد. آنرا به شاهراهها هدایت کرده و از گذرگاهها عبور داده و بسوی مقصد اصلی خویش رهنمون می‌سازد و در هر مرحله‌ای و زمانی و موقعیتی، تحول و حرکت و تغییری جدید ولازم به آن می‌بخشد.

پرانا اساس زندگی است هر نوع فعالیتی که در جانداران و موجودات مختلف دیده می‌شود و نشانی از زندگی است از وجود او ست او موجد هر نوع زندگی در هر چیزی است و هیچ چیزی بدون ایجاد و سلب او زندگی نخواهد داشت. هر نوع عملکرد زیستی که در موجودات از موجودات میکروسکپی تا موجودات زنده رده‌های بالاتر دیده می‌شود از وجود او ست علت این عملکرد‌ها او ست. پرانا گرداننده‌ء اساس حیات است یعنی اینهمه نظم و ترتیبی که در مراحل و صور مختلف وجود دیده می‌شود و این مراحل منظمی که در زندگی جانداران به چشم می‌خورد و این نظم عالی که در حرکت و تحول کرات مختلف بچشم می‌خورد و این نظام کلی حاکم بر جهان هستی که نظامی حساب شده و مرتب است از وجود او ست و بی وجود او (پرانا)، وجود نخواهد داشت.

پرانا در حقیقت اصل انرژی در طبیعت می‌باشد. مادر و زاینده و موجد و بخشنده همه انرژیها و نیروها و هدایتگر و جهت دهنده همه آنها ست. آنست که قدرت می‌زاید برای قدرت جایگاه می‌سازد برای جایگاه و قدرت جهت می‌آفریند. هر نیرو و انرژی که سراغ داشته باشیم نشأت گرفته از آن و در حقیقت خود آن است و مثلا" نیروی عظیم آتم نیروی پرانا است نیروی بزرگ تفکر و تعقل نیز نیروی پرانا است.

پرانا در همه جا وجود دارد جائی بدون حضور او و مکانی بدون ظهور او وجود ندارد اگر چیزی و جائی متصور می‌شود وجود پرانا جلوتر از آن متصور خواهد گردید او در خالی ترین خلاء ها و عمیق ترین عمق ها و مرتفعترین ارتفاعات و دورترین دوری ها و نزدیکترین نزدیکیها وجود دارد. هیچ خلاء و ماده و مکانی نمی‌توان یافت که نیروی پرانا در آن موجود نباشد.

وجودی بی وجود پرانا «جایگاه» نخواهد یافت و مخلوق نخواهد شد چونکه هم «جای» و هم «گاه» یعنی هم مکان و هم زمان همه محکوم و محاط او هستند و بی وجود او حتی قابل تصور هم نیستند.

پرانا درهرچیزی که می‌توان آنرا چیزنامیدودرهرمکانی که می‌توان آنرا مکان دانست ودرهروجودی که می‌توان آنرا وجودفهمیدودرهرزمانی که می‌توان آنرا زمان انگاشت ساری وجاری است .همه "وجودها" ازهر حیث ونحووکیف وکم که حساب شودمانندیک ماهی که درآب محاط وزندانی وشناوراست درپرانا شناورهستندهمانگونه که ماهی بدون آب ، ماهی زنده نخواهدبودوجودنیزبدون وجودا ووجودنخواهدبود .

سوامی پانچاداسی می‌گوید : "پرانا ذهن ویانفس نیست بلکه نیرو یا انرژی است که بواسطهٔ آن نفس فعالیت را ازخودظاهر می‌سازد و ذهن اندیشه را بروزمی‌دهد" .

آری جان جانداران وذهن آنها پرانا نیست بلکه جان ،جان بودنش راوذهن،ذهن گشتنش رامدیون ومرهون پرانا است .پرانا آفرینندهٔ جان است نه خودجان ونقاش ذهن است نه نقش ذهن.ازطرف دیگرازنظر فلسفه یوگ با اینکه پرانا این قدرت کامله ونیروی مطلقه درهمه اجسام جهان ساری وجاری است ولی علاوه برآن خودماده نیزدارای حیات و نفس می‌باشدوحرکت دائمی داردیعنی ماده که درنظراول بدون حیات و بی جان بنظرمی‌رسدخوددارای حیات می‌باشدو "جان" داردوهمچنین ماده دارای حرکت دائمی است یعنی تحول وتغیری دائمی برای ماده وجوددارد .

فلسفه یوگ قرنها پیش گفته است که ماده دارای حیات وجانست و هیچ ماده‌ای بیروح نیست ،مولوی نیزدرکتاب "فیه ما فیه" می‌گوید "شعورجمادات غریزهٔ آنهاست" .

منظورمولوی اینست که جمادات دارای هرغریزه وخاصیتی که هستند آن خاصیت وغریزه شعوروروح آنهاست مثلا" شعورخاک این است دانهٔ تخمی راکه درآن قراردهندبرویانددرحالیکه انسان نمی‌توان دانه را بزویاندچون فاقدچنین شعوری است ،شعورزنبورعسل ساختن عسل با استفاده ازشهدگلها می‌باشدوشعورحیوانات دیگرلانه سازی وکوچهای سالانه وامثالهم می‌باشد .

خلاصه چکیده فلسفهٔ یوگ دراین موردا اینست که بشر ،حیوانات، پرندگان ، درختان ، موادمعدنی ،خاک وعناصروعوامل اصلی یکی‌هستند.

ممکن است عده ای بگویند آنچه که فلسفه یوگ گفته است همان نظریه ای است که امروزه علم تجربی آنرا ثابت کرده است .علم تجربی ثابت کرده که کوچکترین جزء یک جسم اتم است وحرکات وفعالیتهای منظم در درون اتم اجسام وجود دارد پس آنچه فلسفه یوگ برای ماده وجسم ،جان ونفس می داند همان نیروهای موجود در اتم هر ماده وویژگیهای اتم است .

ولی بایستی بگوئیم که بنظر ما حقیقت چیز دیگری است ومنظور فلسفهٔ یوگ اینست که همانطوریکه پیکر انسان بعنوان یک جسم دارای ابعاد سه گانه است ولی دارای یک روح غیر ماده وغیر جسمانی بوده ماده نیز روحی غیر جسمانی وغیر مادی دارد البته اثبات این مسئله خیلی مشکل وبغرنج بوده وقابل تحقیق بسیار است .البته در مکتب اسلام نیز تا آنجا که ما مطلعیم نظریه نزدیک به این نظریه وجود دارد ،خداوند تبارک وتعالی می فرماید (روح از امر من است) واین نیز روشن است که آنچه وجود دارد یا جزء ملکوت است یا جزء ملک ،یا خلق است یا امر ،وروح وملایک از عالم امر هستند وجهان عالم خلق وعالم امر محیط ومسلط بر عالم خلق می باشد وروحی که به جسم گسیل شده ودر آن وارد شده است در جسم محلول شده ومحاط نیست بلکه بر آن محیط است .

گفته می شود که روح هم در بشر وجود دارد وهم در معدنی ها .روح خود را در بشر بعنوان عالیترین وکاملترین شکل ونوع درک وهوشیاری نشان می دهد (رسد آدمی بجائی که فرشته باز ماند) ودر مواد معدنی به عنوان پائین ترین شکل ادراک وکمترین حد هوشیاری ظاهر می سازد .

بعضی دانشمندان در این مورد تحقیقاتی انجام داده اند وتا حدودی ثابت کرده اند که مواد معدنی نیز می توانند آثار حیات را نشان داده وموجب بوجود آمدن یک نوع زندگی شوند .

در کتاب یوگا ترجمه آقای آزمایش در این مورد آمده است :« اولین دانشمندی که زندگی را خارج از یک ماده بیروح وجامد خلق کرد آندرو کراس بود ،که در مورد سنگهای خارا آزمایش خود را انجام داد .

در سال ۱۸۳۷ او کوشید تا کریستال بسازد .پس یک تکه اکسید آهن را با اسید فلوریک وسیلیکات پتاسیم بطور الکتریکی حرارت داد جوشهای کوچک سفیدی بروی خاره سنگ ظاهر شد وبعد از ۲۶ روز درست به

صورت المثنی حشرات رشدکردند ،بعدازدوروزدیگرآنها چهاردست وپا راه رفتندوکراس نوشت :«من هرگزدرکلمه ،درفکر ،یادرعمل به هیچکس این حق راندادهام که تصورکنندمن حشرات را بعنوان یک موجودمورد تحقیق قراردادهام من هرگزتصورهیچگونه تئوری را برای شمردن ظهور آنها نکردهام این فقط یک شانس بود» .

درهمان کتاب آمده است : «دکترمورلی مارتین که درسال ۱۸۳۷ مرد ادعاکردکه زندگی را ازقدیمیترین نوع صخره یعنی ازوئیک دوباره خلق کرده است اومادهراحرارت دادتا اینکه تبدیک به خاکسترشد ،سپس آنرا بایکسری اعمال بخصوص تاجائی بردکه کریستالها شکل گرفتند واوآنها را پریموردیال پروتوپلاسم نامید بالاخره این کریستالها را سههزاربار بزرگترکردوآنهائی راکه ازپشت ذرهبین بادقت نگریست ،به صورت هزاران موجود زنده ماهی وارکوچک مشاهدهکردکه درحال حرکت بودند» .

حرکت دائمی ماده :

یکی دیگرازنظریات موجوددرفلسفه یوگا اینست که ماده دارای حرکت دائمی است واین بحث نیزعمیق وقابل تلاش بسیاراست .این حرکت که ماده دارای آن است چیست وچگونه این حرکت دائمی است وویژگی - های این حرکت چیست وبستراین حرکت چه میتواندباشدوغیره سئوالاتی است که پاسخ دقیق میطلبد .

البته قابل تذکراست که صدرالمتألهین شیرازی فیلسوف بزرگ عالم اسلام وصاحب نظریه حرکت جوهری ازطریق فلسفهٔ اسلامی وآلبرت انشتین فیلسوف ودانشمندغربی وصاحب نظریه نسبیت ازطریق علم و قوانین ریاضی ثابت کردندکه مبداء همه چیزحرکت است واگرحرکت نباشد هیچ چیزنخواهدبود .

عدهای نیزمعتقدندکه این نظریه فلسفه یوگ مربوط به اتم وحرکات اجزای درونی آن میباشددراین موردقضاوت را بعهده خواننده میگذاریم ولی برای آگاهی وتحقیق بیشتربحث مختصری درموردا تم انجام دهیم .

ماهرماده وجسمی را میتوانیم به اجزائی تقسیم کنیم اگرما تقسیم

را درهرجسمی انجام دهیم بعد از تقسیمات زیاد به جزئی از آن جسم می‌رسیم که به آسانی قابل تقسیم نیست این جزء اتم نام دارد. دانشمندان ابتدا معتقد بودند که اتم قابل تجزیه و تقسیم نیست ولی بعدا" ثابت شد که اتم نیز قابل تجزیه است.

اتم کوچکترین جزء یک جسم ساده است. اتم واقعا" چیست و چه شکلی دارد. دانش فیزیک به این سئوال پاسخ نمی‌دهد. در این باب ادعائی ندارد. درفیزیک برای اتم مدلهائی تصور می‌کنند و سعی می‌کنند بر اساس آن مدلهای تصوری پدیده‌های فیزیکی را توجیه کنند.

یکی از مدلهای اتمی (مدل اتمی بوهر) است در این مدل اتم مانند یک منظومه شمسی درنظرگرفته می‌شود که در مرکز آن هسته قرار دارد هسته اتم از دو ذره بنیادی به نامهای پروتون و نوترون تشکیل شده است و در اطراف ذرات بسیار کوچکتری بنام الکترون می‌چرخند ساده‌ترین اتم اتم هیدروژن است که از یک پروتون و یک الکترون تشکیل شده است. جرم اتمی بسیار کوچک می باشد مثلا" جرم $۱/۶۰۲\times۱۰^{-۲۴}$ اتم هیدروژن مساوی یک گرم می باشد یعنی ۶۰۲ هزار میلیارد میلیارد، عددا" واگادرو نامیده می‌شود. قسمت اعظم جرم اتم در هسته مرکزی آن است و جرم الکترون بسیار کوچکتر است جرم پروتون ۱۸۳۶ مرتبه از جرم الکترون بزرگتر است جرم الکترون $۹/۱\times۱۰^{-۳۱}$ کیلوگرم است.

هسته هیلیوم از ۲ نوترون و ۲ پروتون تشکیل شده است و یازده الکترون دور آن می‌چرخد، جرم پروتون تقریبا" با جرم نوترون مساوی است.

تعداد پروتونهای یک اتم را عدد اتمی آن می‌نامند. عدد اتمی ئیدروژن ۱ و عدد اتمی سدیم ۱۱ است. تعداد الکترونهای یک اتم با تعداد پروتونهای آن مساوی است. تفاوت یک عنصر با عنصر دیگر در تعداد پروتونهای آن است مثلا" ئیدروژن ۱ یک پروتون، هیلیوم ۲ پروتون کربن ۶ پروتون وسدیم ۱۱ پروتون دارد. تعداد نوترونهای یک عنصر ممکن است متفاوت باشد مثلا" اتم کربن که دارای ۶ پروتون است ممکن است ۶، ۷ و یا ۸ نوترون داشته باشد در نتیجه جرم اتمی این اتمها متفاوت خواهد بود. این اتمها که تعداد پروتونهای آنها یکی

است ولی نوترونهای آنها مختلف است ایزوتوپ نامیده می‌شوند.بعضی از این ایزوتوپها ممکن است ناپایدار باشندوخودبخودمتلاشی شوند. دراین صورت این ایزوتوپها رارادیوآکتیو می‌نامندومثلا" کربن ۱۴ یعنی کربنی که‌جرم‌اتمی آن ۱۴ است (تعدادنوترونهای آن ۸ است) رادیوآکتیواست.

الکترونها همگی روی یک مدار نیستندبلکه درمدارهای مختلفی قراردارندمثلا" دراتم‌سدیم ۲ الکترون درنزدیکترین مدار۸ الکترون درمداربعدی ویک الکترون دردورترین مدار قراردارد.

الکترونها ممکن است ازیک مداربه‌مداردیگربروندامانکتهٔ مهم اینجاست‌که‌این‌مدارها به‌تدریج ازهسته دورنمی‌شوندبلکه‌فاصلهٔ آنها ازهسته‌بطورناپیوسته‌تغییرمی‌کند.یعنی الکترون برای رفتن ازیک مداربه‌مداردیگرناگهان خیزبرمی‌دارد.دراتم‌هیدروژن کمترین‌فاصله الکترون ازهسته‌اتم‌درحدود ۰/۵ آنگستروم‌است.یعنی قطراتم‌درحدود یک آنگستروم‌است.الکترونهائی که‌خیلی ازهسته‌فاصله‌دارندممکن است بسادگی ازاتم‌جداشوندوبه‌اتم‌دیگربروند این الکترونها را الکترونهای محیطی یاالکترونهای آزادمی‌نامندوهمهٔ الکترونهای محیطی ،الکترونهای آزادنیستندمثلا" درهیلیوم این الکترونهابه سادگی ازاتم‌جدانمی‌شوند،اما درفلزات این امربسادگی صورت می‌گیرد یعنی درفلزات الکترونهای آزادفراوان است.

علت چرخش الکترون بدورهسته‌وعلت باقی ماندن آن درمدارخود اینست‌که‌الکترون خاصیتی داردکه‌آنرا الکتریسته منفی می‌نامندو پروتون الکتریسته مثبت داردبعبارت‌دیگرالکترونها دارای بار الکتریکی منفی وپروتونها دارای بارالکتریکی مثبت هستندبارهای الکتریکی مثبت ومنفی همدیگرراجذب می‌کنندیعنی برهم‌نیروی جاذبه واردمی‌کنند،این نیروی جاذبه‌است‌که‌الکترونها راروی مدار نگه می‌دارد.اگرنیروی جاذبه‌نبودالکترونها ازمسیردورانی خود خارج می‌شند.

گرچه چگونگی تنفس ابتدا موضوعی ساده بنظر می‌رسد ولی یکی از مهمترین موضوعات بوده و لازم است که بشر هرچه بیشتر در مورد آن تحقیق و کاوش نموده و مکانیسم صحیح آن را کشف کند. موجودات زنده اعم از تک سلولی، گیاه یا جانور برای انجام فعالیت های زیستی خود نیاز به انرژی دارند. تغذیه اولین مرحله فراهم آوردن این انرژی است و مهمترین راه آزاد کردن انرژی شیمیائی موجود در پیوندهای شیمیائی مواد، اکسیداسیون شیمیائی است که به یک عبارت می‌توان آن را ترکیب شیمیائی ماده با اکسیژن نامید.

کتاب دانش زیست شناسی نوشته (وایس وکوف) در مورد تنفس می‌گوید:
" فرآیندی که طی آن انرژی مواد آلی غذائی به انرژی قابل استفاده در سلول های زنده تبدیل می‌شود تنفس نام دارد، تنفس فرآیندی سلولی است و فعالیتی که توسط یک یک سلول های بدن جانداران انجام می‌گیرد."

تنفس شامل یک سری واکنش های تجزیه ای انرژی زا است. تنفس نوعی عمل سوختن است که طی آن پیوندهای شیمیائی موجود در مولکول‌های مواد غذائی شکسته می‌شود و انرژی موجود در آنها برای انجام کارهای متابولیکی در اختیار سلول قرار می‌گیرد، اما برخلاف آتش و بیشتر صورت های سوختن معمولی، از تنفس به دو دلیل اساسی گرماهای بالا حاصل نمی‌آید، نخست آنکه آتش کنترل نشده است بدین معنی که ممکن است همه پیوندهای موجود در مولکول های ماده سوختنی یکباره بشکنند. در این صورت حداکثر مقدار انرژی موجود یکباره آزاد می‌شود. این نوع عمل انفجاری و ناگهانی دمای بالای آتش را پدید می‌آورد. اما تنفس

سوختن کنترل شده است یعنی درهربارهٔ انرژی حاصل ازشکستن یک یا چندپیوندمحدودبدست می‌آید. اگریک مادهٔغذائی بطورکامل بسوزدکل انرژی حاصل معادل همان مقداری است که ازسوختن آن مادهٔدراجاق تولیدشودامادرتنفس، انرژی قسمت به‌قسمت یا پیوندبه‌پیوند آزاد می‌شود، بنابراین دمای بالایی هم‌وجودندارد.

ثانیاً"، انرژی که ازآتش حاصل می‌آیدبیشتربه‌صورت گرماومقداری هم‌به‌صورت نوراست امادرتنفس، فقط مقدارکمی ازانرژی دردسترس، به‌صورت گرما آزادمی‌شودوعملاً" چیزی ازآن تبدیل به‌نورنمی‌شود در عوض بیشترآن مستقیماً" به‌صورت انرژی شیمیائی تازه‌ای بسته‌بندی می‌شود. این فرآیندبسته‌بندی انرژی به‌صورت واکنشی معرفی می‌شود که‌طی آن آدنوزین دی فسفات ADP به‌آدنوزین تری فسفات ATP تبدیل می‌شود.

تأکیدواصرارمابیشترروی تنفس صحیح است تاخودتنفس. زیرا به‌اعتقادماتنفس نامنظم‌وناقص وسطحی. مضرات زیادی داردکه ازحوصله این بحث خارج است.

تنفس صحیح فوایدبیشماری داردکه مابه‌بعضی ازآنها اشاره خواهیم کردبه‌عنوان نمونه ومثال گفته پروفسورلروی برایر Leroy Berrier محقق معروف تنفس رامی‌آورم‌که‌گفته‌است: «درتمام‌ادوارتاریخی مردم همیشه‌درجستجوی منبع قوی ودائم‌جوانی بوده‌اندواین منبع بالاخره کشف شده‌است منبع یاعناصرحیاتی همیشه‌برانسان احاطه‌داشته‌است وخواهدداشت انسان بایدازاین منبع‌مقدارکافی قواءکه‌باعث جوانی وقوت دائمی اوباشداقتباس نماید. برای این اقتباس ابتداءلازم‌است منبع را بشناسدبعدازروی فهم‌وبصیرت کوشش نمایدکه‌ازآن منبع جذب قوانماید.

قواعدصحیح تنفس که‌نتیجهٔآنها حفظ وبرقراردا شتن سلامتی است درجلوگیری ودفع‌امراض وبلاهائی که‌عالم‌انسانیت رامتأثرمی‌سازد مساعدت بسیارمی‌نمایدومابه‌وسیلهٔ آن قواعدموفق خواهیم‌شد که‌از منبع‌عظیم‌قواءکه‌درآن غوطه‌وریم قوهٔ حیاتی بگیریم‌وبه‌کاربریم هیچ عملی برای افزایش دادن قوای حیاتی مهمترازعمل تنفس نیست. این

نکته نیز قابل ذکر است که در طول تاریخ در میان ملل مختلف دنیا همواره افراد کنجکاوی بوده اند که بر اثر تجربیات شخصی به نتایج درخشانی پیرامون تنفس صحیح رسیده اند ولی هیچکدام به صورت قواعد کاملا" علمی در نیآمده است. البته اهمیت آنها همواره در نظر تجربه‌کنندگان آن روش ها بوده است مثلا" نوع تنفس صحیح و عمیق تجربه گران هندی، چینی، آفریقائی، اروپائی و ایرانی با همدیگر یک سری تفاوت هائی داشته و دارد.

دستگاه تنفس در انسان:

تنفس بدون شک از مهمترین فعالیت های حیاتی می‌باشد، فردی که هیچگونه اکنش به تحریکات محیطی از خود نشان ندهد ولی هنوز نفس بکشد، زنده محسوب می‌شود. انسان بالغ بطور متوسط ۱۲ تا ۱۴ بار در دقیقه نفس می‌کشد و در هر نفس نیم لیتر هوا را با محیط خود مبادله می‌کند گازهای اصلی موجود در هوای تنفسی، اکسیژن و نیتروژن است که تقریبا" ۲۱% آن اکسیژن و ۷۹% آن نیتروژن است مقداردی اکسیدکربن Co_2 آتمسفر کمتر از نیم درصد است در هوائی که پس از تنفس از شش ها بیرون می‌آید، میزان اکسیژن کاهش یافته و به همان نسبت به مقداردی اکسید کربن افزوده می‌شود. میزان نیتروژن هوا در همه حال ثابت است زیرا این گاز در تنفس سلولی هیچ دخالتی ندارد.

دراندام وسایر پستانداران دستگاه تنفسی شامل مجرای عبور هوا است که از راه بینی و دهان به شش ها وارد و از آنجا خارج می‌شود. مسیر عبور هوا که از بینی تا شش ها است، راه غذا را که از دهان تا مری است قطع می‌کند، محل تقاطع حلق نامیده می‌شود.

دراندام دستگاه تنفس شامل مجاری تنفس، شش ها، قفسهٔ سینه و ماهیچه های تنفسی است. و مجاری تنفسی، شامل مجاری فوقانی و حلق و مجاری تحتانی شامل حنجره، نای، نایژه ها و نایژگ ها است. نای حلق را به شش ها مربوط می‌سازد، در ابتدای نای حنجره وجود دارد، ساختمان حنجره را چند صفحهٔ غضروفی تشکیل می‌دهند که پرده های آنها را نگه

داشته اندوبه وسیله چندماهیچه حرکت می‌کنند .هرنا یژک انتهائی به چند خوشه ازکیسه های هوائی ختم می‌گرددمجاری تنفسی درواقع یک سری راه ولوله هستندکه ازیک سوبا هوای محیط وازسوی دیگربا فضای کیسه های هوائی ارتباط دارندوموجب انتقال هوابین این دومحیط می‌شوند . تبادل گازهای تنفسی باخون فقط درکیسه های هوائی صورت می‌گیرد پروفسورگایتون درکتاب فیزیولوژی پزشکی می‌گوید :" روندتنفس را می‌توان به چهاربخش عمده تقسیم کرد :

۱ـ تهویه ریوی که به معنای جریان هوابین محیط وحبابچه‌ها است .

۲ـ دیفوزیون اکسیژن وآنیدریدکربنیک بین حبابچه ها وخون

۳ـ انتقال اکسیژن وآنیدریدکربنیک درخون ومایعات بدن به سوی سلول ها وبالعکس

۴ـ تنظیم تنفس وسایرجنبه های تنفس ."

فرآیند تنفس درانسان:

تنفس رادرانسان عموما" به دومرحله دم وبازدم تقسیم می‌کنندورود هوا ازمحیط بیرون به درون شش ها مرحله دم ،وخروج آن ازشش ها به بیرون مرحله بازدم راتشکیل می‌دهند .

دردم هوای غنی ازاکسیژن ابتداء ازمجاری فوقانی (بینی وحلق) عبورمی‌کند .هنگام عبورهوادرتماس نزدیک باجدارمجاری تنفسی قرار می‌گیرد .این جدارچندعمل انجام می‌دهدیکی اینکه ترشحات آن موجب مرطوب شدن هوا می‌شوددوم اینکه موها ومژک های موجوددراین جدارگرد وغبارهوا راگرفته آن راتصفیه می‌کنندسوم اینکه هوای بیرون که معمولا" سردتراز بدن است دراثرتماس باجدارمجاری گرم می‌شود . هوا ازدهان نیزمی‌تواندبه درون شش ها کشیده شودولی سه عمل فوق الذکربطورمؤثر فقط درمجاری بینی صورت می‌گیردازاین روتنفس ازراه بینی بهداشتی است تاازراه دهان.

هوای دم پس ازعبورازمجاری فوقانی واردحنجره می‌شود . حنجره

محفظه ایست که قسمت بالای نای را تشکیل می‌دهد و درون آن تارهای صوتی قرار دارد محفظه حنجره در بالا وسیعتر مثلثی شکل است و از نه غضروف تشکیل شده است که توسط عضلات تحرک دارند. تارهای صوتی از جنس بافت پیوندی ارتجاعی هستند و درون دو پرده مخاطی قرار دارند خروج هوا از شش‌ها هنگام بازدم موجب ارتعاش این تارهای صوتی می‌شود و تولید یک سری امواج صوتی می‌کنند این امواج سپس از حلق، دهان و مجاری بینی عبور می‌کنند و بدین ترتیب تولید صدا می‌کنند.

پس از حنجره اولین مجرائی که هوای دمی وارد آن می‌شود نای نام دارد این لوله ضخیم و انعطاف ناپذیر در انتهای تحتانی خود به دو لوله کوچک تر بنام نایژه (نایچه) تقسیم می‌شود، هر نایژه وارد یک شش می‌شود در انسان شش راست بزرگتر و عریضتر و کوتاهتر است. زیرا کبد بخشی از قسمت پائین و راست سینه را اشغال می‌کند. نایژه‌ها پس از ورود به شش‌ها انشعابات بیشتری حاصل کرده، نایژکهای کوچک و کوچکتری را بوجود می‌آورند.

هر نایژک انتهائی به یک یا چند خوشه کیسه‌های هوائی ختم می‌شوند هر کیسه هوائی در حدود ۷۵ تا ۳۰۰ میکرون قطر دارد و تعداد کیسه‌های هوائی در دو شش انسان قریب به ۳۰۰ میلیون تخمین زده می‌شود، هر کیسه هوائی از یک لایه سلولهای پوششی تشکیل شده است که از سوی داخل در تماس مستقیم با فضای کیسه‌ٔ هوائی و در نتیجه با هوای تنفسی هستند و از سوی خارج در مجاورت با جدار مویرگ‌های خونی قرار دارند بافت پیوندی و مویرگهای خونی دور ادور هر کیسه را می‌پوشاند بطوریکه گازهای تنفس به آسانی بین کیسه‌های هوائی و خون مبادله می‌شوند جدار کیسه‌های هوائی در واقع بمنزله لایه تنفس اصلی در انسان است. تعداد زیاد کیسه‌های هوائی در انسان مساحتی برابر با ۸۰ متر مربع را که بیش از ۵۰ برابر سطح پوست بدن است جهت تبادل گازهای تنفسی فراهم می‌سازد و چون ضخامت این جدار نسبتاً" کم (حدود ۰/۲ میکرون) است عمل انتشار گازهای تنفسی به راحتی صورت می‌گیرد

حرکات دم و بازدم را عوامل عصبی و شیمیائی کنترل می‌کند. مرکز عصبی تنفس که در بصل النخاع و نزدیک مراکز تنظیم ضربان قلب و تغییر

قطرگهاست ،فرمانهای حرکتی به دیافراگم وماهیچه های بین دنده ای می‌فرستد .این مرکزخودکار است یعنی فرمانهای حرکتی موزونی ،با فراوانی پایه تولیدمی‌کنندبا مبنای نهایی این فراوانی راوراثت جاندارتعیین می‌کند .وقتی که فرمانها به دیافراگم یا ماهیچه های بین دنده ای می‌رسند ،آنها را منقبض می‌کنندوعمل دم صورت می‌گیرد . شش ها درنتیجهٔ دم پرازهوا وکشیده می‌شوند .این کشیدگی اعصاب حسی را (گیرنده های کشیدگی) که در دیواره شش ها منتشرندتحریک می‌کند .سپس پیامهای ناشی ازاین گیرنده ها مرکزعصبی تنفسی را موقتا" ازفرستادن فرمانهای حرکتی بیشتربه ماهیچه های تنفس بازمی‌دارد که درنتیجه ، این ماهیچه ها به حال استراحت درمی‌آیندوعمل بازدم انجام می‌گیرد ، وقتی که شش ها به حال اول بازمی‌گردند دیگرتحریکی به گیرنده های کشیدگی آنها واردنمی‌آیدودرنتیجه منع مرکزعصبی تنفسی برداشته می‌شوددراین لحظه این مرکزباردیگرفرمانهای حرکتی صادرمی‌کندیک دورتنفسی دیگرآغازمی‌شود .

هرقدرتراکم Co_2 خون بیشترمی‌شود ،حرکات تنفسی تند ترخواهد شدروی این اصل به هنگام فعالیت شدیدبدنی وهیجانات عاطفی ،که میزان Co_2 خون بالاست حرکات تنفسی تندترمی‌شود ،دراین وضعیت گاز دی اکسیدکربن به حذف خودازشش کمک می‌کند ،ودرعین حال ،حرکات تند تنفسی ،عرضه اکسیژن خون را ،درست درموقعی که بافتها به آن نیازبیشتری دارند ،زیادمی‌کند ،بیاددارید که Co_2 ضربان قلب رانیزتندترمی‌کند ، که این خودنیزبه حذف این گازسرعت می‌بخشد . اگرشخص نفس خودرا به اراده درسینه حبس کندطولی نمی‌کشدکه Co_2 فزون یافته خون ،مرکزعصبی تنفس را باچنان شدتی تحریک می‌کندکه حرکات تنفسی ناگزیرازسر گرفته می‌شوندواین کنترل کننده های خودکار ،تضمین می‌کنندکه حرکات تنفسی ،حتی دربرابرقوی ترین اراده بیش ازحدکندنشود ،مگردراثر یک سری تمرینات کامل وشدیدتنفس صحیح وعمیق مانندتنفس یوگی ـ های هند .ازسوی دیگرما درحال استراحت وخواب که تنفس سلولی وتولید Co_2 به حداقل می‌رسدوحرکات تنفس کندمی‌شودنهایت آن حالت ، کاهش بیش ازحد Co_2 خون است ومثلا" هنگامی حاصل می‌شودکه شخص به اراده

نفس‌های عمیق وتاآنجاکه ممکن است تندبکشد ،دراین شرایط دی‌اکسید کربن باچنان سرعتی دفع می‌شودکه‌تراکم‌آن درخون ازحدطبیعی کمتر خواهدشد .معمولا" مرکزحرکات تنفسی به‌طورموقت ازکارمی‌افتد ،پوست کبودمی‌شودوحرکات تنفسی همچنان متوقف می‌ماندتا وقتی که‌باردیگر Co_2 خون به‌میزان طبیعی برسد .

هوای تازه‌دم‌محتوی قریب ۲۰% اکسیژن و ۳% دی اکسیدکربن‌است. درهوای بازدم‌فقط ۱۶% اکسیژن و۴% دی اکسیدکربن هست .

بنابراین یک پنجم‌اکسیژن هوای دم‌دربدن باقی می‌ماند ،حال آنکه‌دی اکسیدکربن آن بیشترازصدبرابردی اکسیدکربن هوای دم می‌رسداین مبادله اختلاف فشارمیان گازهای خون وگازهای هوای ششی را کنترل می‌کند .خون سیاهرگی که‌ازبدن‌به‌ششهامی‌رسدتقریبا" فاقد اکسیژن است اما اکسیژن هوائی که‌درششهاست نسبتا" زیاداست بنابر این شیب فشاراکسیژن ازشش به‌سوی خون است واکسیژنی که‌ازششها وارد مویرگها می‌شودبیشتراز اکسیژنی است‌که‌ازمویرگها به‌شش نفوذمی‌کنداز سوی دیگرخون سیاهرگی که‌به‌ششها می‌رسدتقریبا" اشباع از Co_2 است حال آنکه‌هوای ششها Co_2 بسیارکمتری دارد .دراین مورد ،شیب فشار Co_2 به‌سوی خارج ازمویرگهای خونی است ودی اکسیدکربنی که‌ازخون به‌ششها نفوذمی‌کندبیشتراز دی اکسیدکربنی است‌که‌ازششها وارد خون می‌شوددرنتیجه‌خون ازحالت‌سیاهرگی درمی‌آیدواکسیژن واردشده ،آنرا به‌خون سرخرگی تبدیل می‌کند .

مبادلهٔ گازهای تنفسی میان خون وبافتهای بدن نیز ،مانند مبادله‌آنها درشش ،تابع شیب فشاراست .سلولهای بافت ،اکسیژن مصرف می‌کندوبیشتربودن فشاراین گازدرخون ،سبب کشاندن آن‌بدرون سلولها می‌شودبنابراین خون ازحالت‌سرخرگی درمی‌آید .درهمین حال، فشارگاز Co_2 بافتها ،براثرتنفس سلولی ،بیشتراز فشارآن درخون می‌شود ودرنتیجه ،این گازاز سلولها به‌بیرون نفوذمی‌کندکه‌حاصل‌آن تبدیل خون سرخرگی به‌خون سیاهرگی است .

مقدارکمی ازگازهای تنفسی (ودرواقع همه‌گازها)درپلاسمای خون به‌صورت‌فیزیکی محلول است .ازاین رو ،اگرفشارهوای محیط،مانند

موا قع با لا آ مدن بسیا رسریع ا ز ا عما ق زیا د دریا ،یا صعود تند به نقا ط بلند نا گها ن کم شود ،گا زها ی محلول درخون به صورت حبا ب ا زآ ن جدا می شود، ما نندگا زها ئی که در موقع با زکردن دها نه بطری سودا ،ا زآ ن بیـــرون می زنند .نتیجه ا ین رویدا د ا غلب تشکیل شدن لخته ها ی دا خلی خون و دردها ی شدید دردست وپا ست .

بخش ا عظم گا زها ی تنفس را عوا مل شیمیا ئی خون منتقل می کنند ا زوا کنش ا کسیژن با رنگیزه ها ی تنفسی ،ترکیبی نا پا یدا رحاصل می شود. درمواردی که رنگیزه تنفسی هموگلوبین ـ یعنی ما ده موجوددرگلبول ـ ها ی قرمزمهره دا را ن ـ با شد ،ترکیب حا صل ا کسی هموگلوبین خوا هد بود .

$$Hb + O_2 \rightleftharpoons Hbo_2$$

درشش ها که ا کسیژن به مقا دیرزیا دوا ردخون می شودجهت وا کنش به سمت را ست ا ست Hbo_2 پس ا زتشکیل شدن به با فتها ی بدن منتقل می شود. دربا فتها وا کنش به طرف چپ پیش می رودوا کسیژن آ زا ددرا ختیارسلولهای فا قدا کسیژن قرا رمی گیرد .

هموگلوبین با مونوا کسیدکربن Co ، نیزمی توا ندترکیب شود در حقیقت وا کنش هموگلوبین با Co خیلی آ سا نترا نجا م می گیردتا با O_2 . بنا برا ین مونوا کسیدکربن نوعی زهرا ست ،زیرا Hbco که آ سا نتـرا ز Hbo_2 تشکیل می شودا زا نتقا ل ا کسیژن درخون جلوگیری می کندیا ا ین کا ررا بشدت مختل می سا زد .

هموگلوبین بطورطبیعی کمی Co_2 نیزمنتقل می کندا ما قسمت اعظم ا ین گا زبا آ ب پلاسما وا کنش می کندوبه حا لت بیکربنا ت جا بجا می شود .

$$Co_2 + H_2O \xrightarrow[\text{دردستگاه تنفس}]{\text{با فتهای بدن}} H^+ + Hco_3$$

جهت ا ین وا کنش دربا فتها ،که ا زآ نها پیوسته Co_2 ،واردخون می شود ،به سمت را ست ا ست ،ودرشش ها که Co_2 ،به هوا را ه می یا بد ،وا کنش به سمـــت چپ ا نجا م می شود .

دستگا ه تنفس علاوه بردفع Co_2 ،آ ب را نیزکه هوا ی با زدم را اشباع

می‌کند از بدن می‌راند بنابراین دستگاه تنفس به فعالیت دفعی جانور نیز به طور مؤثر کمک می‌کند.

هوا های تنفسی:

گرچه گنجایش شش هر فرد محدود است ولی بسته به نوع نفس کشیدن میزان تبادل هوا در محیط فرق می‌کند انسان معمولا" در هر نفس عادی حدود نیم لیتر هوا به شش ها وارد می‌کند که به آن هوای جاری گفته می‌شود از این مقدار در حدود دو سوم به کیسه های هوائی می‌رسد و با خون مبادله می‌شود یک سوم بقیهٔ آن در مجاری تنفسی باقی می‌ماند این هوای باقی‌مانده را هوای مرده اسم گذاشته اند. هنگام تنفس عمیق می‌توان هوای جاری را تا چهار برابر افزایش داد. به کل هوائی که یک فرد، پس از یک دم عمیق طی یک بازدم عمیق و تا حد ممکن بیرون می‌دهد "**ظرفیت حیاتی**" گفته می‌شود، ظرفیت حیاتی در انسان در حدود ۳/۵ لیتر است. همانطوریکه قبلا" دیدیم شش ها حتما" پس از یک بازدم عمیق هم به حالت نیمه باز هستند از این رو همیشه مقداری هوا در ششها باقی می‌ماند که بنام هوای باقیمانده موسوم است.

یک فرد بالغ بطور متوسط در هر دقیقه بطور متوسط ۱۲ تا ۱۴ بار نفس می‌کشد و در هر نفس نیم لیتر هوا با محیط مبادله می‌کند. از این مقدار ۱۵۰ سانتیمتر مکعب (در حدود یک سوم) آن، که هوای مرده است در مجاری تنفس مانده و به کیسه های هوائی نمی‌رسد حال فرض کنید این فرد می‌خواهد ورزش کند. بدیهی است که او به تنفس بیشتری احتیاج دارد. این افزایش به دو طریق ممکن است:

۱ــ افزایش سرعت تنفس

۲ــ افزایش عمق تنفس.

ولی این موضوع ثابت شده است که بهترین طریق افزایش میزان تبادل هوا، افزایش عمق تنفس است. در این حالت اتلاف هوا مربوط به مقدار هوای مرده به حداقل می‌رسد، برای درک کامل این موضوع بایستی معنی

تهویه ششی ،تهویه کیسه‌های هوائی وتهویه فضای مرده را بدانیم :

- تهویه ششی : مقدار هوائی است که در دقیقه بین ششها و محیط مبادله می‌شود ،
- تهویه کیسه های هوائی: مقدار هوائی است که در دقیقه بین خون و وکیسه‌های هوائی مبادله می‌گردد ،
- تهویه فضای مرده : مقدار هوائی که در دقیقه در مجاری تنفس باقی می‌ماند و مبادله نمی‌شود .

(لیتر در دقیقه) تهویه ششی = سرعت تنفس × هوای جاری

(لیتر در دقیقه)تهویه فضای مرده = سرعت تنفس × هوای مرده

تهویه کیسه های هوائی = تهویه فضای مرده - تهویه شش

کمبود اکسیژن وجبران آن:

اگر کسی به ارتفاعاتی صعود کند که دارای فشار اکسیژن بسیار کم باشد ،میزان فشار اکسیژن در کیسه‌های هوائی وخون او کاهش می‌یابد. این امر موجب کاهش درصد اشباع هموگلوبین می‌شود و در نتیجه شخص مبتلا به کمبود اکسیژن می‌شود ،درصورتی که ارتفاع زیاد باشد بیهوشی حاصل می‌شود معمولا" در ارتفاعات کمبود اکسیژن ابتدا سبب می‌شود که سرعت تنفس افزایش یابد تا موقتا" کمبود اکسیژن رفع شود اگر توقف در ارتفاعات بطول انجامد میزان ترشح هورمون اریتروپویتین Eritropoitin (که از کلیه به خون ترشح می‌شود)افزایش یابد این هورمون برروی مغز استخوان اثر کرده موجب افزایش تولید گلبولهای قرمز می‌شود ،بدین ترتیب بدن کمبود اکسیژن خود را با افزایش تعداد مولکولهای هموگلوبین جبران می‌کند تا در کل ظرفیت حمل اکسیژن به وسیله خون خلل وارد نیاید.

گفتنی است که همیشه کاهش اکسیژن در واحد حجم هوا ،در اثر کاهش فشار آن نیست بلکه آلودگی هوا نیز یکی از مهمترین عوامل است که سبب کاهش درصد اکسیژن در واحد حجم هوا می‌شود ما در این حالت هورموتی برای افزایش تعداد گلبولهای قرمز ترشح نمی‌شود از این رو اگر هوای تنفس آلوده به گازهای سمی مانند مونواکسید کربن CO باشد با مقدار

درصددی اکسیدکربن وبخارآب آن به‌بیش ازحدمتعارف برسد ،اندازهٔ اکسیژن هوای تنفسی درواحدحجم‌کاهش می‌یابدواکسیژن کمتری به‌خون می‌رسدوموجب کمبوداکسیژن دربافتهای مختلف بدن می‌شود ،درنتیجه فعالیت‌های حیاتی بافت‌ها دچارنقصان واختلال می‌شود .دوداتومبیلها واتوبوسها درشهرها ازجمله‌عوامل آلوده‌کننده‌هوا هستند .آنچه‌بیش از همه‌هوای تنفسی انسان راآلوده می‌کنددودسیگاراست .کسانی که‌سیگار می‌کشندکمترین سهم‌اکسیژن را درهوای تنفسی خودانتخاب‌کرده‌اند میزان اکسیژن موجوددردودسیگاربه‌زحمت از۳ الی ۴ درصد (به‌جای ۲۱% درهوای عادی)تجاوز می‌کند .وبنابراین دودسیگارآلوده‌ترین هوای تنفسی انسان راتشکیل می‌دهدوسلول ها وبافتهای بدن‌رابشدت دچارکمبوداکسیژن می‌سازد .

هنگامی که‌فردمشغول فعالیت‌شدیدبدنی است یا به‌مطالعه‌وتفکر جدی پرداخته‌است ،بدن اواحتیاج بیشتری به‌اکسیژن پیدا می‌کند . اکسیژن اضافی برای افزایش‌سرعت‌اکسیدشدن موادغذائی است‌تا ملکولهای ATP فراوانتری برای تأمین انرژی لازم‌تولیدشود .کسانی که‌درحین انجام‌فعالیتهای بدنی یا فکری سیگارمی‌کشند ،بیشترین زیان رابه‌بدن خودواردمی‌کنند .دیده می‌شودکه‌بعضی افرادگه‌به‌کارهای فکری اشتغال دارندسیگارمی‌کشند . درصورتی‌که ،درآن شرایط مغز بیشترین نیازرابه‌اکسیژن دارد .ومتأسفانه‌بعضی تصورمی‌کنندکه‌سیگار فعالیت‌فکری راافزایش می‌دهد . درحالیکه‌بافتهای مغزی بیش از دیگربافتها به‌اکسیژن نیازدارند ،بطوریکه‌بیش از $\frac{1}{4}$ اکسیژن مصرفی روزانه‌صرف‌کارها وفعالیتهای مغزی می‌شود .بافت مغزی نسبت به اکسیژن ازهربافت‌دیگری حساس‌تراست .ودربرابرکمبوداکسیژن به سرعت‌عکس‌العمل نشان می‌دهدکه‌گاهی اثرآن راشخص به‌صورت‌سرگیجه وسردردا حساس می‌کند ،واگراین وضع ادامه‌یابدمنجربه‌عوارض دیگری می‌شودکه‌درمواردی زیانهای آن جبران ناپذیراست .وقتی‌فردبدنبال خستگی حاصل ازکارزیادجسمی یا فکری‌استراحت می‌کند ،درواقع‌مشغول تأمین نیازبدن خودازنظراکسیژن است‌همچنین دیده‌شده‌است‌کسانی دراین حال برای رفع خستگی سیگارمی‌کشند . پرواضح است‌چنین‌کسانی

سخت در اشتباه هندوا ستعمال دخانیات جز اینکه بر میزان خستگی انسان بیافزاید اثری ندارد.

درحالیکه متوجه می‌شویدکمبوداکسیژن چقدربرای انسان مضربوده ومخل فعالیتهای حیاتی اوست ولی جالب توجه وتأمل است بدانیدکه مرتفع‌ترین مکانی که بشردرآن زندگی می‌کند ،کوههای آنددرکشورپرو (امریکای جنوبی) می‌باشدکوه‌نشینان این مناطق که درارتفاع شش هزارمتری(۶۰۰۰ متری) بطوردائم وهمیشگی زندگی می‌کنندظاهرا" به این ارتفاعات عادت‌کرده واحساس کمبوداکسیژن نمی‌کنندتنها زنان حامله دراین مناطق درماههای آخرحاملگی به ارتفاعات کمترنزول می‌کنندتاطفل ازصدمه مصون باشد.

ازاین مثال نیزمتوجه می‌شویم‌که پدیدهٔ عادت چقدرقابل توجه بوده واهمیت دارد وبراساس پدیدهٔ عادت است که مرتاضان ویوگی‌های هندی قادرندهفته‌ها نفس نکشندولی درعین حال زنده وسالم‌بمانند و این نشان می‌دهدبا پدیده‌عادت می‌توان برقوانین فیزیولوژی نیزخط بطلان کشید.

طرزتنفس پاک کننده (کاپالابهاتی)

روی زمین به‌حالت چهارزانو بنشینیدپاها راجمع کرده‌هریک از پاها راروی پای دیگرطوری قراردهیدکه‌کف پاها بطرف بالا باشد، چشمها رابندیدوتمرکزحواس پیداکنیدسپس باتمرکزشروع به تنفس آرام کنیدتااینکه‌ریه‌های شما ازهوا پرشودسپس باتصوراینکه همهٔ هوارا ازریه‌ها بیرون می‌ریزیدباقدرت وفشارسریع‌هوارا بیرون برانید

فوایدتنفس پاک کننده :

این تنفس موجب سرعت گردش خون دربدن می‌شود ،ریه‌ها راپاک وتصفیه می‌کند ،اکسیژن بیشتری راجذب سلولهای بدن می‌نماید .قوای جوانی راتقویت کرده به‌طول عمرمی‌افزایدوبدن راآماده‌جذب پرانا می‌کند.

طرز تنفس سوخ پورواک

مانند تمرین قبلی به حالت چهارزانو بنشینید دو انگشت میانی دست راست را روی پیشانی گذاشته و با دو انگشت کوچک و مجاور آن از همان دست راست سوراخ چپ بینی را مسدود کنید با سوراخ راست بینی ریه‌ها را از هوا پر کنید این عمل را به مدت ۵ ثانیه (با شمارش ۵ عدد بطور آرام) انجام دهید سپس هر دو سوراخ بینی را مسدود کرده و حدود ۱۰ ثانیه (به اندازه شمارش ۱۰ عدد بطور آرام) هوا را در ریه‌ها حبس کنید و سپس به مدت ۵ ـ ثانیه هوا را از ریه خارج کنید.

فوایدتنفس سوخ پورواک :

این طرز تنفس مجاری سینه و بینی را پاک کرده به هضم غذا کمک نموده اشتها را زیاد می‌کند موجب آرامش اعصاب و تمرکز فکر قوی می‌شود.

مردی که چهل روز بدون تنفس زنده می‌ماند :

یوگیهای هندی بوسیله سالها تنفس پرانا به قدرت عجیب «نفس نکشیدن» در مدت هفته‌ها دست می‌یابند. در کتابهای مختلف از جمله کتابها تا یوگ شرح حال یک یوگی بنام «هاریداس» آمده است که به مدت چهل روز زیر خاک مدفون شده و سپس زنده از خاک بیرون آورده می‌شود.

این واقعه بنا به گواهی شاهدان واقعی مانند پروفسور گاریه، پروفسور کوهن، دکتر ریشار دشمیدت، ژنرال وان تورا یک واقعهٔ حقیقی بوده است که زیر نظر مهاراجه حاکم قسمتی از هندوستان صورگ گرفته بود و وقتی از هاریداس رمز موفقیت او را سئوال کردند او اظهار داشت که در اثر تنفسهای متمادی پرانا می‌تواند هوای لازم را برای مدتها در بدن خود ذخیره کند و همچنین قادر است پس از مدتها تمرین تنفس پرانا به تمام اعضای بدن خود حکومت کند یعنی تسلط کامل به تمام اعضای بدن خود داشته باشد.

مکانیسم تنفس فلسفهٔ یوگ :

تنفس درفلسفهٔ یوگ ازجایگاه مهمی برخوردار است .اهمیت تنفس چنانکه دربحث مکانیسم تنفس تشریح شدموردتوجه فلسفه یوگ قرارگرفته وروشهای جالب توجهی برای آن بوجودآمده است ،استفاده ازفرمولهای تنفسی یوگ شما رادربسیاری ازاهداف تنفس یاری خواهدکرد.برای درک اهمیت فرمولهای تنفسی یوگ فقط مثالی ذکرنموده سپس به شرح روشهای تنفسی می‌پردازیم .

تنفس بهاس تریکا (تنفس دمی) :

این تنفس شبیه دم کورهٔ آهنگری می‌باشددراین حالت بایستی درهرثانیه یکبارعمل دم ویکبارعمل بازدم را انجام دهید .بهتراست هرروزبرزمان تمرین بیافزائید .عمل دم ازیک سوراخ بینی وعمل بازدم ازسوراخ دیگربینی انجام می‌گیردودردورهٔ بعدی بطورمعکوس باسوراخهای بینی عمل می‌شود .

نظریه :

تنفس بهاس تریکا دارای این فوایداست :

۱ـ رفع گرفتگی سوراخهای بینی
۲ـ ازبین بردن بلغم
۳ـ تمیزوبهداشتی کردن مجراهای اعصاب
۴ـ کمک به اعمال کبد
۵ـ تصفیه خون
۶ـ کمک به کارهضم غذا
۷ـ تقویت سلسله اعصاب
۸ـ نیرومندکردن عضلات شکم
۹ـ افزایش قدرت تنفس
۱۰ـ یوگیها معتقدندکه این تنفس خیلی مهم‌بوده وبرای بیداری نیروی کندالینی بسیارمفیداست .

تنفس یوج جائی(شنیدنی):

لبها را کمی از هم باز بگذارید و دندانها را روی هم قرار دهید و شروع به تنفس یکنواخت و آرام از لای دندانها بکنید. این تنفس ایجاد نوعی صدا می‌کند. بهتر است به صدای تنفسی نیز متمرکز شوید.

نظریه:

این تنفس:

۱ـ بدن را خنک می‌کند.

۲ـ گرسنگی و تشنگی را رفع می‌کند.

۳ـ به هضم غذا کمک می‌کند.

۴ـ خون را تصفیه می‌کند.

بدن و روح در فلسفهٔ یوگ

درفلسفه یوگ روح ابدی است.
دربا گا وا دگیتا یکی ازکتب بزرگ که فلسفه یوگ را تشریح می کند درمورد روح چنین می گوید :" بدان آنچه که درتمام بدن پخش است نابودشدنی نیست هیچکش قادرنیست روح فناناپذیررا ازبین ببرد."
" برای روح هیچوقت تولدومرگ وجودندارد نه اینکه یکبار بودا زبودن بازمی ایستد اوتولدنیافته ابدی ،همیشه موجود،نمردنی واصیل است او وقتی بدن ازبین می رود نمی میرد."
" گفته می شودروح نامرئی، خارج ازتصور،باثبات وتغییرناپذیراست با دانستن این حقیقت نبایدبرای بدن غصه بخوری."
" روح ناشکستنی ونامحلول است نه میشودسوازنده ویا خشک شوداوهمیشگی فراگیر ،پخش درهمه جا ،تغییرناپذیر،غیرقابل حرکت وبطورابدی یکسان است."
" هیچوقت با هیچ اسلحه ای نمی شود که روح را بقطعاتی برید وشه می شود آنرا با آتش سوزانید ونه با آب خیس می گردد ، ونه با آب فرسائیده میشود"
"همانطورکه شخص لباس تازه می پوشد وکهنه ها را رها می کند ، همانطورهم روح بدنهای مادی جدیدی را می پذیرد وکهنه ها وبی فایده ها را رها می کند."

بعدازنوشتن گفتارهائی ازکتاب باگاوا ادگیتا درموردروح به بحث روح وبدن ازنظرفلسفه یوگ می پردازیم
همانطوریکه ازگفتاربالامتوجه شدیدازنظریوگ بدن آدمی وتمامی فعالیتهای آن وابسته به روح می باشد وبدون وجودروح انسان موجودی

بی تحرک وشبیه سنگ است وفرقی با یک مجسمه ندارد .در انسان این روح است که موجب ابتکار ونوآوری وتفکر ،تامل وتعمق وتمرکزوتوجه وتصور وتداعی معانی وتذکرویادآوری می شود وازحقایق موجودوواقعیتهای ممکن نتیجه های مختلف ومتنوع می گیرد .

این روح است که باگوش فیزیکی می شنود وبازبان فیزیکی می چشد وبابینی فیزیکی می بوید وباچشم فیزیکی می بیند وبادست فیزیکی لمس می کند ومحیط ها وموقعیتها راشناسایی می کند واحساس راتبدیل به ادراک می نماید ومغزراتبدیل به کانون تفکروتعقل واستدلال می سازد

ازنظرفلسفه نظری یوگ روح انسان هرگزنمی میرد بعدازمرگ بدن فیزیکی باقی میماندوازنتایج اعمال وکردارهای خودمتاثرمیگردد اگردرزمان زندگی کارهای نیکی انجام داده بعدازمرگ درلذت وخوشی خواهدبودواگر دچارگناهان واعمال پست گردیده بعدازمرگ درعذاب خواهدبودیعنی فلسفه یوگ بنوعی به قیامت وحساب پس ازمرگ معتقد است وروح رانیزابدی می داند .

لازم است اشاره ای به بدنهای مختلف که ازنظریوگ حصاررروح هستند بکنیم .ارگانیسم بشرمرکب ازقسمتهای مختلف ومجزایی است که کم و بیش وبطورپایدار به یکدیگرمتصل ومربوطند .

"ستولا" ضخیم وبزرگ "سوکشا" ،باریک وظریف ،و"کارنا" علت ،اسمهایی هستندکه به بدنهای مختلفی که حصاررروح خالص یا "آتمن" راتشکیل می دهند ، داده شده است. "ستولا" همین بدن قابل مشاهده وعینی ، متراکم است که مجموعه ای ازذرات مادی بازمینه فیزیکی است ،که پایین ترین درجهٔ خلقت درسیستم پنجگانه جهان است.

سه گونه ازاین مجموعه، جلوه های مادهٔ به سه شکل است که جامد و مایع وگازمی باشد ، دوگونهٔ دیگر ،اتمها وذرات اتریکی هستندکه در درجهٔ غلظت فرق دارند . (درجه غلظت یعنی مدارج مختلف تجرید مثلا" الکترون ازنور غلیظتروازاتم رقیق تراست.)

قسمت مرئی بدن بدوپوشش تقسیم می گردد که بنامهای "انامایا ـ کوشا" پوشش غذایی ،و" پرانامایاکوشا" یاپوشش حیاتی ، نامیده می شوند .

"انا مایاکوشا" از "سولید" (جامدوسفت) ،لیکوئید" (ماده)وگازدار تشکیل شده است. درحالیکه پوشش حیاتی مرکب ازذره های اتریکی واتم- ها ست، وهمچنین قسمتی است که درآن اصل زندگی دربشرمقدمتا "خودرا بیان می کند. اگرچه این غلافها تحت یک قانون ازیکدیگرجدا شدنی هستند لیکن تنها درموارداستثنایی ازهم جدا می گردند. درمواقعی تحت تاثیر کلروفرم یا به هنگام حالت خیلی عمیق هیپنوتیزمی واقع شده ،جائیکه موقتا" ایندوازیکدیگربطورجزئی تفکیک می شوند.

"پرانامایاکوشا" یا پوشش ضروری شبیه شکل پوشش غذایی است وبنابر این بعنوان یک اتریک دوبل خوانده می شود. "دوکوشا" بالاخره شریک می گردند وفقط درحالت مرگ تجزیه می گردند. درخواب، روح غلاف غذایی راترک می کند، ازداخل بدن ظریف وباریک گذشته ودرخودبدون هیچگونه ارتباطی با بدن فیزیکی استراحت می کند، هرچندهردوبدن بهم مرتبط هستند.

غلاف اتریکی یا "پایانامایشریرا" بخوبی بدن فیزیکی شناخته نشده است، غلاف اتریکی یا حیاتی طی سالها به مردم شناسانده شده وبه بسیاری ازموهومات وپرسشها جواب داده است. غلاف اتریکی ممکن است تحت شرایطی بخصوص ازبدن فیزیکی جداشود. بدن اتریکی درزبان علوم روحی وپارا پسیکولوژی (فراروانشناسی) بنامهای "کالبدمثالی" و "وپرسیپری" نامیده می شود. بدن اتریکی می تواند ازبدن فیزیکی جدا شده وبه سفرهای طولانی یا کوتاه بپردازد. بدن اتریکی مدتی بعدازمرگ بدن فیزیکی باقی خواهدماند این بدن دربین مردم بعنوان روح وشبح شناخته شده است که غیرمحسوس می باشد ولی برای کسانیکه قدرت برون- فکنی دارندبسهولت قابل رویت است.

بدن اتریکی (پرسیپری) بعنوان المثنای بدن فیزیکی بوده و اغلب هنگام مرگ قابل رویت می گردد. درهنگامی که این بدن ازبدن فیزیکی بهنگام مرگ خارج می گردد ودرحوالی آن درحالت ترددوتردید است، بوسیله یک رشته بسیاربا ریک ونازک به بدن فیزیکی متصل است. وبه هنگام قطع این رشته توسط مرگ است که آدمی مرده واین بدن اتریکی وسایربدنها همراه با روح بدن فیزیکی راترک می کنند.

بدن اتریکی یک درجه لطیفتر از مادهٔ بدن فیزیکی است و صرفاً " کالسکه‌ای (مرکبی) برای روح است. در موقعیت و حالت پس از مرگ، هم مانند اوقات خواب، " جیوا یا فرد" در زمینه فیزیکی که "بهولوکانا" نامیده می شود، انجام وظیفه نمی کند. بلکه وقتش را در قسمت بعدی، که خصوصیات کاملتری دارد در زمینه " بهوارلوکا " می باشد، صرف می کند.

از وسایل یا ابدان مورد استفاده در این زمینه، دو مجموع تحت یک نام " سوکشما شریرا " یا بدن جمع می باشند. یکی از اینها از پنج درجه مادهٔ آن قسمت بوجود آمده است، و درین چرخه می باشد که طبیعت احساساتی وسیع بشر بازی خود را دارد. وسیله دیگری که آنرا همراهی می کند از ماده ناویژه پست تر " سوارلوکا " یا قسمت آتشین ترکیب شده است. و بدین وسیله است که بشر قوه ذهنی منطقی اش را بکار می برد، همچنانکه دو وسیله با یکدیگر کار می کنند تا بالاخره جدا شوند. اینها بنام "سوکشما شریرا " و "منومیا یاکوشا " بعنوان یک بدن یا غلاف فکری شناخته شده اند. آخرین جدایی بین این دو زمانی حادث می شود که فرد در " بهووارلوکا " ساکن شده باشد و این ضامن آخرین صورت زندگی فیزیکی است، که پس از چندی برای تجزیه و زوال چرخه احساساتی بپا می خیزد. سپس تکامل از این قسمت، وارد " سوارلوکا " که مرکب ذهنی است و در اینجا حقیقت بیشتری دارد می گردد. ولی در این مرحله نیز زیاد نمی پاید و در حالیکه زندگی فیزیکی هیچ نوع تردامنی برای او ایجاد نکرده، با پرهیزکاری این مرکب را درهم شکسته و وارد دوره بعدی که "ماهارلوکا " نام دارد می شود. از اینجا سه مرحله بالاتر " اگنی " در بدن سببی اش قرار گرفته است. این صورت نسبتاً " پایدار و دائمی است. نام دیگر این صورت "جن انا مایاکوشا " است، بدن دانش و برتری و فضیلت، یا پوشش عقلانی و معنوی.

بین دانشی که فرد بوسیله این پوشش عقلانی فرا گیرد و آنچه به وسیله " مانومایاکوشا " ی پست تر بدن بدست آید، فرق حیاتی وجود دارد. دانش بدست آمده اخیر محصول کسالت آور و گیج کننده پیشرفت عقل است که آمادگی خطا کردن و گمراهی دارد، و این تفاوت اشتباه، بوسیله تغییر شکل ناشی از عمل احساسات هیجان انگیز پیشرفت عقلانی زیاد شده است

وپاسخی است به علت تقسیم فکر به دو مرحلهٔ خالص وناخالص .

این بدنهای سه گانه بوسیله پیر " سوارسیوانادا " درکتاب "اولین درسها درودانتا " بدینگونه شرح داده شده اند ." یخ نماینده یک بدن ـ فیزیکی است ، آب نماینده بدن ظریف وباریک ، وبخار نماینده "کارنا ـ شریرا " یا بدن تخم ونسل است ."

بدن فیزیکی بنا برفلسفهٔ نظری یوگ از پنج رکن اصلی تشکیل شده است، که نام آنها ،خاک ، آب ، هوا ، آتش وفضا است . بدنی که از خون، گوشت ،چربی ،استخوان ونخاع وغیره تشکیل یافته است درکتاب سانسکرـ یت ، (دها) نامیده می شود ، چون درزمان پیری فاسدشدنی است ومراحل مختلف موجودیت ، ازقبیل رشد ،تغییر ،فساد ومرگ را دارا می باشد .

همچنین بدن ظریف وباریک اتریکی از ۱۹عنصر اصلی بدین شرح ساخته شده است :

پنج عوعامل ، پنج عضوبرای هوای ضروری ، پنج عضودانش وچهار رکن ذهنی بنامهای فکر ،عقل ، نیمه هوشیارومن .

بدن ظریف بمعنی تجربه لذت ودرداست . هنگامیکه بشربه آخرین مرحله می رسد این بدن منحل شده وسالک با خدایکی می شود .

بدن نسل بعنوان " کارنا شریرا " یا بدن سببی شناخته شده است . جهل وصف نشدنی بی پایان عنصر اصلی این بدن سببی است وباینجهت به این نام خوانده می شود . این بدن سببی علت هردوبدن درشت وزمخت وبدن ظریف وباریک می باشد . روح را پنج غلاف می پوشاند ،درست مانند رویه های بالش که یک بالش را می پوشاند ، بنابراین روح بوسیله بدن، هوای حیاتی ، مغز ،عقل وبدن سببی پوشیده شده است . این پنج غلاف به عنوان "اناماياکوشا " یا پوشش غذایی ،"پرانا ماياکوشا "یا پوشش حیاتی ، " منوماياکوشا " یا پوشش احساساتی ، " نجیاماياکوشا " یا پوشش عقلانی و " انانداماياکوشا " یا پوشش سعادت وبرکت ، معرفی شده اند .

" اناماياکوشا " یا پوشش غذا دربدن درشت فیزیکی از پنج عامل اصلی درست شده است . خاک ، آب ، آتش ، هوا وفضا (یا اتر). این پوشش ازخوراک درست شده ودوباره بصورت غذا درخواهد آمد ،چون پس از اینکه بدن دفن شد،

برای گیاهان وحیوانات، موادغذایی تامین خواهدنمود.

پوشش حیاتی ازهوای حیاتی وپنج رکن عامل درست شده است.پوشش روحی ازفکرونیمه هوشیاری وپنج رکن دانش بوجودآمده است ودرسانسکریت "جناناایندرس" نامدارد.پوشش عقلانی ومعنوی ازعقل وشخصیت"من" ترکیب می شود، که با ارکان پنجگانه دانش یا ارکان حس دانش کارمی کند.

آخرین پوشش خوشی وبرکت است. برای اینکه بوسیله آن روح انفرادی اثرات یک عمل خوب را تجربه می کند. موقعی که ما می خواهیم، سعادت خوشحالی، آرامش وصلح راکه بوسیله این پوشش فراهم شده اند می شناسیم. وبا انجام اعمال خوب، ما خوشی وشادی را تجربه می کنیم.

"پریا" مجموعه ارکان سه گانه پوشش خوشبختی وسعادت می باشد. هنگامی که بچیزی می نگریم خوشحالی برای ما تجربه می شود. عنصربعدی (مودا) می باشد. خوشحالی عظیمی که هنگام لذت بردن ازموضوعی که شخص دوست داردبرا ومستولی می شود، وآنرا احساس می کند." پرامودا" - بزرگترین شادی بعدازلذتی است که ازموضوعی که موردعلاقه شخص است تجربه می شود.

این پنج پوشش درسه بدن قسمت شده است: فیزیکی، فلکی، وسببی.

بدن فیزیکی فقط یک غشاء دارد، آنهم پوشش غذایی است. بدن فلکی سه پوشش دارد، حیاتی، روحی وعقلانی. وبدن سببی آخرین لایه راکه لایه سعادت وبرکت است دارا است.

درحالت بیداری، زمانیکه انسان با بدن فیزیکی خودانجام وظیفه می کند، کلیه پوششهای پنجگانه درحال انجام وظیفه اند. درحالت رویا بدن فیزیکی هرگزکارنمی کند، پس بشربا چهارپوشش کارمی کندکه حیاتی عقلی، خوشی وسعادت است. درحالت خواب عمیق اوفقط با یک پوشش انجام وظیفه می کند، پوشش خوشی وسعادت یا "انا ندا مایا کوشا" مسائلی مانندتولد، رشد، تغییر، فساد ومرگ مربوط به بدن فیزیکی هستند. مسائلی مانندسرما، گرما، گرسنگی وتشنگی ازخصوصیات پوشش حیاتی می باشند. فکرکردن، شک نمودن، عصبانیت، نشاط، شهوت، افسردگی و اغفال وغیره کارهای پوشش فکری می باشند. تشخیص وتصمیمات ازوظایف

پوشش عقلی است. وتجربه وخوشحالی نیزوظیفه "انانداما یاکوشا" یا پوشش سعادت وبرکت است.

این بدنهای مختلف وپوششهای گوناگون نمی‌تواند بوسیله کسانی که فکرشان درپوششهای مادی پیچیده وپنهان است درک شود ویا کسانیکه فکر می کنند که هرچیزی فقط یک عکس العمل شیمیایی مغز است نیز از درک این مسائل عاجزند .لیکن هیچکس نمی تواند وجوه بدنهای دقیقتر روح را انکار کند.

بحث مهمی که دربین صاحبنظران وجوددارد اینست که آیا فلسفه یوگ به تناسخ (سفرروح دراجسام وابدان مختلف) اعتقاددارد یانه. عده‌ای معتقدندکه فلسفه یوگ معتقدبه تناسخ نیست ولی عده‌ای دیگرمعتقدند که فلسفه یوگ به تناسخ اعتقاددارد .کسانیکه معتقدند ازنظرفلسفه یوگ تناسخ (سفرروح) موردقبول است به این دونوشته اشاره واستناد می‌کنند کریشنا (استادیوگیها) درکتاب باگاوادگیتا خطاب به مریدوشاگردش آرجونا می‌گوید :" برای آن کسیکه تولدیافته است، مرگ وجوددارد وبرای کسیکه می میرد تولدوجوددارد .پس درانجام اجتناب ناپذیروظایف خود نبایدسوگواری کنی."

در" سیرمادها باگاوادگیتا " آمده است :" بدن به مثابه چمدان لباس است که روح وقت بوقت آنرا می پوشد وبیرون می‌آورد ، تا وقتی‌که چمدان کهنه وپاره می شود ." ولی کسانیکه معتقدندتناسخ درفلسفهٔ یوگ موردقبول نیست. این نوشته‌ها را دلیلی برتناسخ نمی‌گیرندبا این اعتقادکه منظور (سیرمادباهاگاوادگیتا " اینست که بدن یکی ازغلافهای روح است ولی پایدارنیست زیرا اجزاء بدن آدمی بطورکلی سالیانه بیش ازهشتاددرصدعوض می شود. بدین معنی که سلولهای همهٔ بدن انسان می میرند وسلولهای نوجای آنها را می‌گیرند بجزسلولهای مغزی ،که از سن۳۰ سالگی به‌بعدروزی یکصدهزارواحدکم می‌شوند. تا زمانیکه بعلت سکته مغزی یاقلبی که هردومعلول ازبین رفتن سلولهای مسئول مغز است، مرگ فرارسدوبعبارت دیگرروح ثابت ولایتغیروبدن حامل آن هر سال عوض می شود همچون چمدانی که لباسی درآن قراردارد ،وخودچمدان

مستمرا" عوض شود تا اینکه بطور کلی قسمتهای اصلی آن نابود و تجزیه گردد ولی در تمام این احوال لباس دست نخورده و ثابت است.

عرفا تشبیه دقیقتر و جالبتری در این مورد دارند. عرفا روح را به کبوتر و یا بلبل یا پرنده و جسم و بدن را به قفس آن تشبیه کرده اند. پرنده موقعی آزاد می شود و پرواز می کند که قفس کلا" نابود گردد.

اعمال پاکسازی یوگ

درفلسفه‌یوگ توصیه‌زیادی به‌پاکسازی وتطهیربدن می‌شود زیرا بدون پاکسازی بدن پرداختن به‌تمرینات بدنی وروحی فوایدزیادی نخواهدداشت .دریوگ تأکیدمی‌گرددکه‌همه‌قسمتهای بدن،بایستی پاک باشدگوشها ،بینی ، دهان،ششها ،مری ، روده‌ها ،معده ،موی سر،لای ناخنها وچشمها بایستی پاکسازی گرددودرمواقع‌زیاداستحمام‌صورت‌گیرد تا بدن بوی بدی ندهد .

دریوگ شش تمرین مهم‌وقابل توجه‌برای پاکسازی قسمتهای اصلی‌بدن بدین شرح وجوددارد :

۱) دهاتی (پاکسازی معده): دهاتی خودچهارقسمت است :

الف) پاکسازی درونی (آنتاردهاتی)

ب) دانتادهاتی (پاکسازی دندانها)

ج) مولاسودهانا (پاکسازی روده‌راست)

د) هریددهاتی (پاکسازی گلو)

الف) آنتاردهاتی (پاکسازی درونی) چهارقسمت می‌باشد :

۱ـ پاکسازی بوسیله‌هوا

۲ـ پاکسازی بوسیله‌آب

۳ـ پاکسازی بوسیله‌پارچه

۴ـ پاکسازی بوسیله‌حرارت .

پاکسازی بوسیله‌هوا : دراین تمرین یوگی چندلحظه‌نای را می‌بندد بایک‌کشش وفشارناگهانی مقدارکمی ازهوارا وارد‌معده‌اش می‌کند این عمل را چندبارانجام‌می‌دهدتا اینکه‌احساس‌کندمعده‌ازهوا پرشده

است آنگاه به‌آرامی هوا را همراه گازهای مضر معده خارج می‌کند.

پاکسازی بوسیله آب : در این تمرین یوگی چند لیوان آب نمک نوشیده وشروع به‌تکان دادن بدن خود می‌کند و با انگشت گلو را چندین بار لمس وفشار می‌دهد تا استفراغ صورت گیرد و معده خالی شود.

پاکسازی بوسیله پارچه : یک قطعه پارچه تمیز (اگر از جنس چیت موسلین باشد بهتر است) بطول ۱۵ پا و عرض ۶ سانتیمتر که حاشیه اطراف دوخته شده باشد و نخهای شل و آویزان در اطراف آن باشد انتخاب کنید پارچه را تر کنید کم کم شروع به بلعیدن آن کنید روز اول یک پا از طول آن را ببلعید به‌آهستگی خارج کنید در روز دوم دو پا ببلعید تا اینکه پس از چند روز به این عمل عادت کرده و همهٔ پارچه را ببلعید ولی یکسر آنرا با دست خود در دهان نگهدارید و حدود پانزده دقیقه پارچه را در معده نگهدارید، چون اگر بیش از پانزده دقیقه پارچه در معده باقی بماند، از معده به روده ها می‌رود. بعد از پانزده دقیقه پارچه را بآرامی و تانی و بدون هیچگونه زور و فشار که موجب زخمی شدن مری شود بیرون آورید سپس یک لیوان شیر بنوشید بعد از بیرون آوردن پارچه آنرا با صابون شسته و خشک کنید.

پاکسازی بوسیله حرارت : بحالت چهارزانو بنشینید. عمیقاً" نفس بکشید. با یک بازدم اجباری کاملا" ششها را تخلیه کنید، چند لحظه نفس نکشید، در این وضعیت دیافراگم شما طبیعتا" به‌حفره توراسیک بالا آمده و می‌توانید ماهیچه‌های شکمی را کنترل کنید. در این هنگام ماهیچه‌های شکمی را بطرف داخل وخارج با یک توالی سریع تلمبه بزنید. در هر دوره پس از تخلیه کامل ششها بدون نفس کشیدن به‌تعداد ۱۵ تا ۲۰ بار تلمبه بزنید سپس استراحت کنید این تمرین را می‌توانید روزانه از ۱۰ تا ۱۵ دوره تمرین نمائید.

نظریه :

معده یکی از حساسترین اعضای بدن آدمی است هرقدر در حفظ سلامتی

وحالت طبیعی آن تلاش شودهمان قدر جسم سالم وروح شاداب خواهد شد .یکی ازاشتباهات آدمی پرخوری است باپرخوری وعدم پاکسازی معده ،معدهٔ انسان دچارنقص وامراض زیادی میگرددوچون همه اعضاو جوارح انسان ازطرف معده تغذیه میشودلذا دیگراعضاء وجوارح نیز دچارنقصان ومرض خواهدشد .پاکسازی معده وپرهیزازپرخوری بویژه پرهیزازخوردن غذاهای ناجورموجب سلامتی جسم خواهدشد .عمل دهاتی یکی ازبهترین روشهای سالم سازی جسم است پاکسازی بوسیله آب وهوا وحرارت وپارچه انسان راازابتلاء به بیشترامراض جسمی بویژه گوارش نجات میدهد .

هریک ازانواع پاکسازی فوایدمخصوصی داردمثلا" پاکسازی بوسیله حرارت موجب میگرددجگروکلیه ها وطحال ولوزالمعده تحریک شودچربی شکم کاهش یابدکنترل شخص روی عضلات شکمی زیادشودیبوست ازبین میرود .

پاکسازی بوسیله آب وپارچه نیزموجب میگرددتاالتهاب معده و سوء هاضمه وامراض معده وطحال وسرفه وتنگی نفس ،اختلال بلغم وصفرا ، ورم طحال وجذام وبیست نوع مرض که ازبلغم تولیدمیگردد ،ازبین برود .

اگرشماوقت کافی ندارید لازم نیست هرچهارنوع پاکسازی معده را تمرین کنیدبلکه تمرین یکی ازآنها مثلا" پاکسازی بوسیله آب کافی میباشداگرنمیتوانیدپاکسازی بوسیله پارچه را تمرین کنید حتما " پاکسازی بوسیله آب راجانشین آن نمائید .

پاکسازی بوسیله پارچه یاآبراهفته ای یکبارانجام دهیداگرقادر نیستیدلااقل دوهفته یکبارانجام دهید .

ب) دانتادهاتی (پاکسازی دندان) :دراین روش بایستی دندانهای خود راهمیشه پاک نگهداریدیعنی بعدازغذابایستی دهان خودرا مسواک بزنیداگرمسواک نداشته باشیدبانمک دندانها ولثه خودرا ماساژدهیدو باآب دهان خودرا بشوئید ،همیشه بعدازخوردن غذاهای مختلف بویژه شیرینیجات دندانهای خودرا بشوئید .

ج) مولادسودهانا (پاکسازی روده راست) :این تمرین دربحث وستی توضیح داده خواهدشد .

د) هریددهاتی (پاکسازی گلو): دراین تمرین می‌توانید انگشتان سبابه ووسطی وانگشتهای حلقه دا رراباهم جمع ودرگلوفروببریدته زبان را مالش داده سپس دهان وگلوراشسته دوباره با انگشتان خودآنرا ماساژ دهید، اینکار راچندبارتکرارکنید. همچنین دراین روش می‌توانیدبرای پاکسازی گلو، گلوودهان را باآب نمک غلیظ غرغره وشستشودهید.

نظریه:

هریددهاتی موجب می‌گرددتادهان، ته زبان بویژه گلوپاک گردد و لوزه‌ها وگلوازچرک کردن درامان باشد، زیراعده‌ای که لوزه‌هایشان چرک می‌کندمجبوربه عمل جراحی وبرداشتن لوزه‌هایشان می‌شوند و برداشتن لوزه‌ها خودموجب ورودمستقیم چرک به معده ودستگاه گوارش می‌گرددوبه پاکسازی عمومی بدن لطمه می‌زند. معمولی ترین علل التهابات وآماسهای شایع گلوتوسعه یافتن التهاب آماس ازلوزه‌ها یا دماغ، استفاده ازسیگاروتنباکووگردوخاک ودودهای ماشین ها و کارخانجات درشهرها وبخارات مضردستگاههای مختلف وغیره است که باعث تکریک گلومی‌گردد.

بهتراست (هریددهاتی) راهرروزانجام دهید.

۲) نالی (پاکسازی اندامهای شکمی): این تمرین روش مشت ومال کردن وماساژدادن وتقویت نمودن اندامهای شکمی وبطنی انسان است

به حالت چمپاتمه (پادماسانا) بنشینیدوسپس شروع به تنفس پرانایاما بکنیدآنگاه قدرت اراده خودرابکارانداخته وناف رافقط با قدرت اراده خوداز چپ براست وبرعکس ازراست به چپ بچرخانیداین تمرین موجب می‌شودتاکنترل کامل به عضلات شکم خودرا داشته باشید.

۳) وستی (پاکسازی روده‌های تحتانی): دریک تشت آب بنشینید با کنترل عضلات شکمی ازطریق تمرین نالی درروده ایجادخلاء نموده وآب را واردروده بزرگ ودرون شکم کنیدتاروده بزرگ داخل شکم تطهیروتمیز گرددسپس باعمل دفع آبرانیزازشکم خارج کنید.

نظریه :

این تمرین موجب تقویت عضلات بطنی گشته و ناراحتیهای ناشی از سوء هاضمه و یبوست مزمن را درمان می‌کند. امروزه داروهای ملین که برای مبارزه با یبوست تجویز می‌گردد قادر بدرمان یبوست نبوده بلکه آنرا دائمی و پایدار می‌کند، پس بایستی از مصرف آنها خودداری گردد و برتمرینات وستی پرداخته شود. تمرینات وستی را هفته ای یکبار یا دو هفته یکبار انجام دهید.

۴) **نتی:** نتی تمرینی است که برای پاکسازی سوراخهای بینی و سینوسهای سر بکار می‌رود. تمرین نتی را به دو طریق می‌توان انجام داد:

الف) با استفاده از آب یکی از سوراخهای بینی خود را با انگشت ببندید چندین بار با سوراخ باز بینی آب را بدهان خود بکشید و سپس آب را از سوراخ بینی یا دهان خارج کنید. این عمل را با سوراخ دیگر بینی انجام دهید و همچنین می‌توانید دهان خود را از آب پر کنید و آنرا از بینی بیرون دهید (سیت کارما).

ب) استفاده از نخ: یک رشته نخ تمیز را از طریق یک سوراخ بینی وارد دهان کرده و سر آنرا از دهان خارج کنید سپس از دو سر نخ گرفته و به آرامی چند بار به جلو و عقب بکشید و اینکار را با سوراخ دیگر بینی انجام دهید (ویوت کارما).

نظریه :

می‌توانید در صورت مشکل بودن طریقه استفاده از نخ برای پاکسازی بینی از طریق استفاده از آب استفاده کنید و روزی لااقل سه بار این تمرین را انجام دهید.

تمرین نتی یا پاکسازی کامل بینی شخص را از مراضی مانند سرماخوردگی و زکام درامان نگهه می‌دارد، سینوسهای او چرک نمی‌کند، تنفس عمیق و راحت می‌شود. اکسیژن بیشتری به ششها می‌رسد. بعلت پاکسازی بینی مواد خارجی از گلو دور می‌گردد. هر نوع سرفه دفع می‌شود و مجاری خونی چشمها و بینی تحریک شده و چشمها تقویت می‌گردد. انجام نتی در اوایل تمرین سخت و ناراحت کننده است ولی در عرض دو هفته شخص کاملا" به

آن عادت می‌کند و برا حتی آنرا انجام می‌دهد.

۵) کاپالابهاتی (تنفس پاک کننده): روی زمین بحالت چهارزانو بنشینید پاها را جمع کرده هریک از پاها را روی پای دیگر طوری قرار دهید که کف پاها بطرف بالا باشد چشمها را ببندید و تمرکز حواس پیدا کنید سپس با تمرکز شروع به تنفس آرام کنید تا اینکه ریه‌های شما از هوا پر شود سپس با تصور اینکه همه هوا را از ریه‌ها بیرون می‌ریزید با قدرت و فشار سریع هوا را بیرون برانید.

نظریه:

این تمرین دارای این فواید می‌باشد: این تنفس موجب گردش خون در بدن می‌گردد، ریه‌ها را پاک و تصفیه می‌کند، اکسیژن بیشتری را جذب سلولهای بدن می‌کند، قوای جوانی را تقویت کرده به طول عمر می‌افزاید و بدن را آماده جذب پرانا می‌کند. این تمرین را می‌توانید روزی سه بار در هوای آزاد پاک و تصفیه شده و هر بار ۱۵ دفعه انجام دهید.

۶) تراتاک: این تمرین طریقه خیره شدن به یک شمع یا نقطهٔ نورانی یا نقطه مشخص یا چیز مخصوص بدون بهم زدن پلکها است. برای انجام این تمرین به یک نقطه نگاه کنید، در حال نگاه تمرکز فکر داشته و پلک نزنید آنقدر نگاه خیره انجام دهید که چشمان شما خسته شده و آب از آن جاری شود وقتی آب از چشمان شما جاری شد تمرین را متوقف کنید و چشمانتان را با آب سرد بشوئید.

نظریه:

این تمرین تمرکز فکر را تقویت نموده بینائی چشم را افزایش می‌دهد، روشن بینی را در انسان قوی می‌سازد و با خالی کردن ذهن از افکار مختلف احساس خوش آیندی به شخص دست می‌دهد و در حقیقت نوعی مدیتیشن است این تمرین برای کسانیکه علاقه زیادی به‌ها تا یوگ را جا یوگ و جا ما یوگ و بها کتی یوگ دارند خیلی لازم و مفید می‌باشد این تمرین را روزی شش بار حتی بیشتر می‌توانید انجام دهید.

تأثیر یوگ بر اعصاب و عضلات

دستگاه عصبی انسان به‌طورعمده به دوبخش تقسیم می گردد :

۱ـ دستگاه عصبی مرکزی ۲ـ دستگاه عصبی محیطی .

دستگاه‌عصبی مرکزی شامل مغز (با ۱۲ جفت‌عصب)ونخاع شوکی (با ۳۱ جفت عصب)می‌باشدکه موجب ارتباط اعضای مختلف بدن با یکدیگرشده وانسان راقادربه درک تأثیرات محیطی می‌سازد .

دستگاه‌عصبی محیطی شامل دوبخش : دستگاه‌تنی ودستگاه‌خودمختار است .اعصاب حسی دستگاه‌عصبی تنی اطلاعات دریافت شده از محیط(مانند احساس درد ،سرما ،گرما ،فشار)را به‌دستگاه‌عصبی مرکزی می‌رسانند و اعصاب حرکتی دستگاه‌تنی تحریکاتی راکه دردستگاه‌عصبی مرکزی به وجودمی‌آیدبه‌اندامهای مختلف بدن انتقال می‌دهند .

عضلات (ماهیچه‌های) بدن نیزدونوع هستند :

۱ـ عضلات مخطط(قرمز)

۲ـ عضلات صاف (سفید)

دستگاه‌اعصاب تنی عضلات مخطط راکنترل می‌کندیعنی عضلات مخطط عضلات ارادی بدن هستندوفعالیت‌آنها ناشی ازتحریکات دستگاه‌عصبی مرکزی(تحریکات دستگاه‌مغزی ـ نخاعی)می‌باشد .شخص با استفاده از عضلات ارادی (مخطط)همهٔ کارهای ارادی خودرا انجام می‌دهد (مانند حرکت دادن دستها وپاها ،راه‌رفتن ،نشستن ،برخاستن ،حرکت دادن سر و...)

عضلات صاف تحت کنترل دستگاه‌عصبی خودمختارکه‌شامل دوبخش سمپاتیک وپارا سمپاتیک است می‌باشد .دستگاه‌سمپاتیک وپارا سمپاتیک

اکثرا" درجهت عکس یکدیگرعمل میکنند .تحریک سیستم سمپاتیک موجب بالارفتن وافزایش فعالیت اکثر اندامهای بدن ازجمله قلب میشود ولی تحریک سیستم پاراسمپاتیک موجب کاهش وپایین رفتن کار ارگانهای بدن ازجمله قلب میگردد .دستگاه سمپاتیک موجب افزایش ضربان قلب ولی دستگاه پاراسمپاتیک موجب کاهش آن میگردد . یا دستگاه سمپاتیک مردمک چشم راگشاد میکندوازترشح بزاق جلوگیری میکندوشریانهای پوست ودستگاه گوارش راتنگ کرده موجب تعریق میگرددولی دستگاه پاراسمپاتیک برعکس آن عمل میکند .با اینهمه در برخی ازاعضاء بدن مانندروده کاراین دودستگاه بعکس میباشد . حفظ حالت طبیعی وعملکردسالم بدن وابسته به حفظ توازن وتعادل بین دو دستگاه سمپاتیک وپاراسمپاتیک است .عضلات صاف که غیرارادی میباشند تحت کنترل دستگاه عصبی خودمختار ،فعالیتهای خودگردان بدن مانند کاردستگاه گوارش،گردش خون وضربان قلب ،ترشحات معدی ،عضلات روده وغیره راادارهمیکنندیعنی فعالیتهای خودگردان بدن تحت ارادهٔ آدمی نمیباشدبلکه درحالت معمولی بدون ارادهٔ اوصورت میگیرند . مثلا" شخص درحالت خواب طبیعی نمیتواندراه برود ،دست خودرا بلند کندیااسر خود را مانندحالت بیداری مستقیم نگه داردولی درحال خواب طبیعی وحتی درحال بیهوشی اعمال گوارش ،گردش خون ،فعالیت روده ای وترشحات معدی دربدن آدمی بکارخودادامه میدهندچون تحت تأثیرعضلات صاف وتحت کنترل دستگاه عصبی خودمختارهستند .

بزبان ساده گفتنی است که یک فردمعمولی میتواندگردنش رابه هر طرف دلخواه حرکت دهددستهایش رابه جهات مختلف ببردپاهایش مسیرهای مختلف رابپیمایدوغیره ،ولی نمیتواندترشح اسیدمعدهٔ خودرا تحت کنترل درآورده وکم وزیادکندیا نبض خودرا تغییردهدیا عمل گوارش را دربدن خودبطرزدلخواه درآورد .یا بطورارادی نفس خود را قطع کرده .یا میزان اکسیژن موردنیازخودراکاهش دهد . ولی یوگیهای پیشرفته واساتیدماهریوگ ازطریق تمرینات وراههای مختلف یوگ میتوانندارادهٔ خودرا دردستگاه اعصاب خودمختارنیزجاری ساخته و عضلات صاف (غیرارادی)بدن خودرا تحت کنترل درآورند .ازجمله کارهای

آنان،کنترل کامل تنفس ،تغییرات چشمگیر در گردش خون،دخالت جدی درعمل گوارش ،کنترل جالب توجه اسید معده وفعالیتهای روده ای، ـ تکان دادن گوشها وغیره می باشد .

این کارها از یک طرف ارزش و اهمیت تمرینات یوگ را نشان می‌دهد و از طرف دیگر استعدادها و ماهیت وجود آدمی را به ما می‌شناساند وحکومت روح برجسم وذهن بربدن را ثابت می‌نماید .

تمرینات مداوم خودهیپنوتیزم و مدیتیشن نیز می‌توان به قدرتهای گفته شده دست یافت .

ای برادر توهمه اندیشه ای ما بقی خود استخوان وریشه ای
گر بود اندیشه ات گل،گلشنی گر بود خاری توهمه گلخنی .

«دیسک» نوعی ناراحتی کمر

ناراحتی کمر دیسک در افراد زیادی دیده می‌شود که موجب ناراحتی همیشگی شده و فرد را از فعالیتهای جدی و مهم بدنی محروم می‌سازد. لازم است توضیحی در مورد دیسک داده شود. بین مهره‌های ستون فقرات حلقه‌هایی وجود دارد که دیسک نامیده می‌شود. دیسک‌ها وظایف مختلفی دارند که عبارتند از ایجاد فاصله لازم بین مهره‌ها برای اینکه سلسله اعصاب بتوانند از نخاع جدا شده و به اعضاء جریان یابند. بعبارت دیگر می‌دانیم که تمام اعمال رفلکس و ارادی عضلات و ماهیچه‌های ما، بوسیله اعصاب هدایت و توسط مغز کنترل می‌شوند. اعصاب در قسمت ستون فقرات به سیستم نخاعی متصل و از آنجا به قسمتهای مختلف در مغز وصل می‌گردد. اگر مهره‌ها روی هم واقع بودند اعصاب در اثر سایش مهره‌ها بر روی آنها پاره شده و اعضاء دچار فلج می‌شدند. وظیفه دیسک ایجاد فضایی بین مهره‌ها برای خروج اعصاب است. مثلاً" از قسمت پائینی در ناحیه لگن خاصره سلسله اعصاب سیاتیک جدا شده و عضلات پا را کنترل و هدایت می‌کنند. همچنین دیسک‌ها موجب قابلیت انعطاف برای ستون فقرات و مهره‌های آن می‌شوند. دیسک‌ها حلقه‌های غضروفی هستند، و بهمان نسبت که مفیدند در معرض خطر قرار دارند. هرگاه دیسک‌ها از جای خود خارج شوند، عوارض گوناگونی بروز می‌کند، مانند بهم خوردن فاصله مهره‌ها، فشار بر روی اعصاب سیاتیک و گردن و پشت و غیره، سائیده شدن اعصاب، و حتی فلجی. چون به این صفحات (دیسک‌ها) خون نمی‌رسد، قابل ترمیم نیستند و در صورت حادثه‌ای مثل بلند کردن جسمی سنگین یا بدنشستن و بدخوابیدن یا بطور نامناسبی به زمین افتادن و این قبیل حوادث، دیسک‌ها از جای خود خارج و آسیب

می‌بینندوبسادگی قابل ترمیم وبهبودی نیستند .متاسفانه ورزشکاران بیش ازسایراشخاص درمعرض این عارضه قراردارند ،ولی قرارگرفتن بدن دروضعیت نامناسب (یعنی بصورتی که مهره‌های ستون فقرات در جهت خارج منحنی شوند ،ومهره‌های گردن بطرف خارج تحت فشارقرار بگیرند .) نیزاین عارضه‌را ایجادمی‌کند .بنابراین بدخوابیدن ،یعنی خوابیدن درحالیکه‌سردروضعیتی بالاترازتنه‌قرارگرفته‌باشدیاخوابیدن برروی تخت فنری ،نیزبتدریج ایجاددیسک گردن وپشت می‌نماید .

عارضه دیسک اگردرمراحل ابتدایی باشد ،بایک سری نرمش‌وتمرین واحتیاطات لازم بهبودقطعی می‌یابد .اگردرمراحل متوسط باشد با کمربندهای مخصوص بهبودنسبی خواهدیافت ،واگردرمراحل نهایی باشدغالبا" به درد شدیدمنجرشده وبایدبه‌عمل جراحی دست زد .درعمل جرّاحی فاصله‌دومهره‌باپلاتین بسته می‌شود .متأسفانه‌چون عارضه‌دیسک تحریک دائمی اعصاب را باعث می‌شود ،شخص بزودی دچارضعف اعصاب و ناراحتی وعصبانیت وسردردمی‌گرددوچون مهره‌ها نیزبواسطه‌این عارضه وضع طبیعی خودرا ازدست داده‌اند دراثرکوچکترین تحریکی مثلا" وقتی دراثرسرمابدن می‌لرزدمهره‌ها برروی اعصاب فشارمی‌آورندودرد غیرقابل تحملی عارض می‌گردد .

مشهوداست که‌عارضه‌دیسک ازعوارض وحشتناک وآزاردهنده‌است ، درحالیکه‌بااندک توجهی به‌وضع‌بدن می‌توان ازایجاداین عارضه جلوگیری کرد .شخص که‌دراثرعارضه‌دیسک حتی نمی‌تواندیک ربع ساعت راه‌پیمایی کندیااگرخودکارش روی زمین افتادخم‌شودوآنرابردارد ، می‌تواندباتوجه‌به‌شرایط مهره‌ها ،یک بدن ایده‌آل بسازد .بایدتوجه کردکه‌اصولا" کودکان مبتلا به‌دیسک نمی‌شوندچون مهره‌های فقراتشان بقدرکافی نرم‌وقابل انعطاف است وفشاری به‌مهره‌ها ودیسک هانمی‌آید تاعارضه‌ای تولیدکند .گفتنی است که‌نرمش و ورزش‌اصولی وصحیح نه بلکه موجب درمان دیسک می‌گردد . بلکه‌باتقویت دیسکها شخص را از دچارشدن به‌این عارضه‌مصون نگه می‌دارد .

درپایان متذکرمی‌شویم‌که‌تمرینهای یوگا عموماً "جلوی عارضهٔ دیسک را می‌گیرندوشرایط طبیعی بدن زمان تولدرا مهیا می‌سازندوهمچنین‌اگر کسی مبتلا به‌دیسک شودودرجه‌عارضه‌دیسک حتی تاحدمتوسطی نیزباشد، بوسیله‌تکنیکهای گوناگون یوگایی قابل بهبوداست .البته‌بایدتوجه کردکه‌وقتی مهره‌ها بواسطه‌انجام‌تمرینات به‌وضع‌سابق برمی‌گردند،باید باآنها مدارا کردودوباره‌برروی آنها بهیچ صورتی فشاری نیآورد ،چون مدتها طول می‌کشدکه‌دیسک متوسط بکلی بهبودیابد .اکنون علت اینکه تمارین یوگایی دربهبودعارضهٔ دیسک مؤثرندذکرمی‌شود .

اگربه‌وضعیت‌بدن وطرزقرارگرفتن مهره‌های ستون فقرات توجه کنیم ،معلوم می‌شودکه‌وضعیت‌عادی وطبیعی بدن دارای انحنایی است وشکلش نه‌تقریباً "بصورت‌علامت‌سئوال می‌باشد (؟) .هرنوع فشاری که به‌بدن واردشودبرروی این ستون اثرمی‌گذارد ،اگرمقدارآین فشاربرابر باحدقابل تحمل برای ستون فقرات باشدعارضه‌ای بروزنمی‌کند ،ولی اگرفشارنابهنگام بحدی باشدکه‌مهره‌ها نتوانندآنرا تحمل کنند . یا فشارنابهنگام نباشدولی تدریجاً" موجب اصطکاک ستون گردد ،وضعیت طبیعی قرارگرفتن مهره‌ها ستون فقرات را بهم می‌زند .حال هرقدرحالت این ستون صافترو انحنای عکس آن بطرف داخل بیشترباشدقدرت مقاومت مهره‌ها وستون فقرات بیشترمی‌شود .

عارضه‌دیسک زمانی رخ می‌دهدکه‌فاصله‌طبیعی بین دومهره‌که‌حلقه غضروفی آنراتأمین می‌کند ،بعلت‌آسیب دیدگی حلقه‌غضروفی بهم‌بخورد وبرروی عصب آن نقطه‌فشاروارد آورد .

پس معلوم می‌گرددکه‌ستون فقرات رانبایددرجهت‌بیرون زیادقوس دادوفشارآورد ،چون این جهت‌غیرطبیعی است .وموجب‌آسیب رساندن به‌ستون فقرات می‌شود .تمرینات یوگایی اکثراً" بدن رادرجهت‌طبیعی خودقوس می‌دهدوقدرت تحمل وانعطاف‌آنرا بیشترمی‌کندودرصورتی که مهره‌ها دچارعارضهٔ دیسک باشند ،باانجام‌دادن این سری تمرینات ، عضلات‌جنبی مهره‌ها ،تقویت‌شده‌وباکمک به‌حفظ موقعیت مساعدآنها ، این عارضه‌بهبودخواهدیافت .

ریلاکسیشن و استراحت

"ریلاکس واقعی آنست که انسان به وانهادگی ورهایی جسمی وآرامش و رکودفکری هردودریک زمان دست یابد"

کارهای بدنی وفعالیتهای فکری هردوموجب خستگی انسان می‌شود ولی متاسفانه اکثرمردم راه صحیح استراحت بدنی وتمددا عصاب را نمی‌دانند. مردم متمدن غرب بیشتر از ملل دیگردچار خستگی وضعف اعصاب هستندولی راه صحیح رفع آنرا یادنگرفته اند. ازطرفی نیزحاکمیت نظام ماشینیزم برجامعهٔ غرب وجوامع دنباله روغرب بیش ازهمهٔ عوامل دیگربرخستگی وضعف فکری وعصبی بشرافزوده است واضطرابات اورا دوچندان کرده است. شاهدبراین موضوع اینست که بعقیدهٔ صاحب نظران،بیش ازپنجاه درصد ازمردم مغرب زمین که به‌علت بیماری به پزشک مراجعه می‌کنند ازضعف اعصاب رنج‌می برند وبیماری آنها ریشه عصبی وروحی دارد.

یوگ وتمریناتآن مانندتمریناتخودهیپنوتیزم (به‌کتاب اسرار خودهیپنوتیزم‌نگارنده مراجعه‌کنید)با ایجادرخوت وآرامش جسمی وروحی موجب ازبین رفتن خستگی وضعف اعصاب می‌گردد. ازطریق تمریناتیوگ می‌توان به بهترین نوع‌ریلاکسیشن (تمددا عصاب)دست یافت.

وقتی شخصی به‌علت فعالیتهای بدنی یافکری دچارخستگی می‌گردد نیازبه استراحت پیدا می‌کند تادوباره تجدیدقوانموده وبه‌کاروفعالیت بدنی وفکری بپردازد. کسی که‌خسته می‌شود مغزاوبیشترین نیازرا به اکسیژن پیدا می‌کند بااین وجودعده‌ای ازمردم‌بویژه درغرب برای رفع خستگی،شروع به‌کشیدن سیگارمی‌کنند وتصورمی‌نمایند که‌سیگارموجب‌رفع خستگی جسمی وروحی شده. وبه‌وجودآنها آرامش می‌بخشد، درحالیکه

این اشتباه بزرگی است زیرا میزان اکسیژن موجود در دود سیگار حدود ۳ الی ۴ درصد می باشد و از اولین لحظه ای که شخص شروع به کشیدن سیگار می کند در مدت ۷ ثانیه دود سیگار به مغز و بافتهای مغزی می رسد درحالیکه انسان برای رفع خستگی بدنی وفکری به ۲۱ درصد اکسیژن درهوای عادی نیاز دارد. پس نه بلکه سیگار در رفع خستگی نمی کند بلکه بر شدت آن را افزایش نیز می دهد.

شما با استفاده از تمرینات مختلف یوگ مانند تمرینات بدنی، تمرینات تنفسی و تمرینات فکری می توانید براحتی وبطور کامل در مدت زمان کم به وجود خویش آرامش بخشیده و رفع خستگی نموده و تمدد اعصاب پیدا کنید. برای رفع خستگی جسمی وروحی می توانید درحالتهای نشسته به تمرینات فکری یوگ از طریق راجا یوگ و یا به تمرینات تنفسی یوگ مانند تنفس پرانا وغیره پرداخته و یا با انجام دادن حالات وحرکات بدنی یوگ (آسانا-ها) به آرامش بدنی وفکری رسیده و رفع کامل خستگی نمائید.

یکی از بهترین تمرینات یوگ برای ریلاکسیشن وآرامش واستراحت کامل، حالت "ساوآسانا" می باشد. ما در مبحث "آسانا های یوگ" به شرح ساوآسانا وفواید آن پرداخته ایم پس بهتر است آن بحث را مطالعه نمائید. اما در اینجا نیز اشاره ای کوتاه به آن می کنیم.

وقتی که هدف شما رسیدن به ریلاکسیشن وآرامش واستراحت کامل است طبق دستور این کتاب به تمرین "ساوآسانا" بپردازید. سعی نمائید در حالت ساوآسانا با آرام کردن جسم وتحرکات آن، ذهن را نیز ساکن وساکت سازید و تحرکات فکری را از بین ببرید تا به آرامش دست یابید. از طریق کندکردن جریان فکر وکنترل آن قادر خواهید بود همهٔ اعضای بدنتان را در رخوت وآرامش کامل قرار داده و به ریلاکس عالی بپردازید. اینکار در ابتدا مشکل می باشد زیرا اعضای بدنتان از اراده شما اطاعت نخواهد کرد ولی با سرسختی شما ومداومت تمرین بالاخره اعضایتان تسلیم خواهد شد.

درحالت آرامش با کندشدن حرکات بدنی وجریان تفکر، تنفس خود بخود آرام وعمیق می گردد واکسیژن بیشتری به مغز و بافتهای آن می رسد وخستگی جسمی وفکری بسرعت از بین می رود. همچنین کشیدگی وانقباض عضلات مختلف بدن از بین رفته وجود شما به آرامش کامل دست می یابد.

شما بعدازریلاکس واستراحت احساس خواهیدکردکه دارای قدرت زیاد جسمی وفکری برای فعالیت هستیدزیرا دراثرآرامش وریلاکس ،شمابخوبی تجدیدنیروکرده اید بدین طریق که باآرامش ورکودجریانات فکری،نیروی عصبی وفکری شما شارژشده است وبارهایی،وانهادگی عضلات واعضای بدنتان وازبین رفتن انقباض آنها (انقباض عضلات موجب ذخیرهٔ بیهودهٔ نیرودرعضله ها واتلاف آن می گردد) نیروی جسمی شما تجدید و شارژگردیده است.

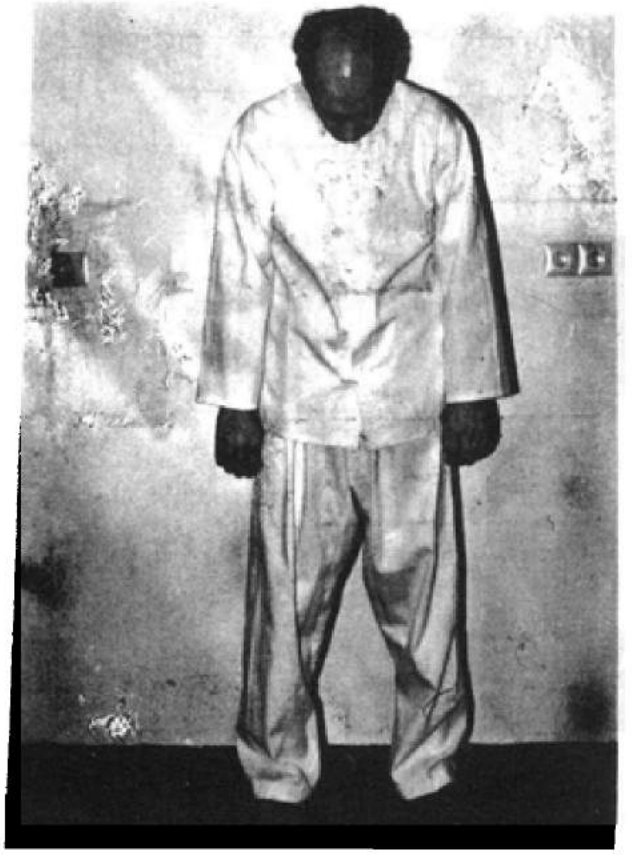
دربحث "ساوآسانا" به فوایدریلاکس ولوانهادگی اشاره کرده ایم ولی لازم است اضافه نمائیم که تمرین ریلاکسیشن وآرامش ،موجب تجدید قوای شخص وتمددوترمیم عصبی اوشده وبه شخص درمقابل ناراحتیها و اضطرابات وخستگی های ناشی ازکارهای فکری وجسمی مصونیت بخشیده، روحیه اوراسالم وشاداب نموده ونشاط اوراپایدارکرده موجب حفظ جوانی ونیرومندی اوشده وازپیری زودرس جلوگیری می کند. چنانکه مرتاضان ویوگیها باوجودسنین بیشترازهٔ۶ سال دارای بدنی نیرومند ،سالم و قیافه ای جوان وروحیه ای شاداب هستند .تمرین ریلاکسیشن حتی درمدت زمان کم فوایدخوبی داردولی اگرمدت زمان آن بیشترگرددفوایدآن چند برابرخواهدشد.

آساناها یا حالات بدنی فلسفهٔ عملی یوگ

سوریا ناماسکار (سلام‌خورشید)

حرکات ترکیبی سلام‌خورشیددوازده‌حالت می باشد که از حرکات خوب یوگ می باشد . این حرکات می توانند درابتدای شروع حرکات یوگ انجام شود تا بدن برای حرکات بعدی یوگ نرم‌وگرم‌گردد .شرح این حرکات به‌ترتیب همراه‌با تصاویربدین گونه است .

۱ سرپا بایستیدپاها راکمی ازهم‌دیگربازکنیددست ها را بطرفین‌آویزان نمائیدباچندنفس‌عمیق تمام‌اعضای بدنتان‌را ولنها ده‌وریلاکس نمایئدافکارتان را متمرکزوآماده‌شروع حرکات باشید (تصویرشماره۱)



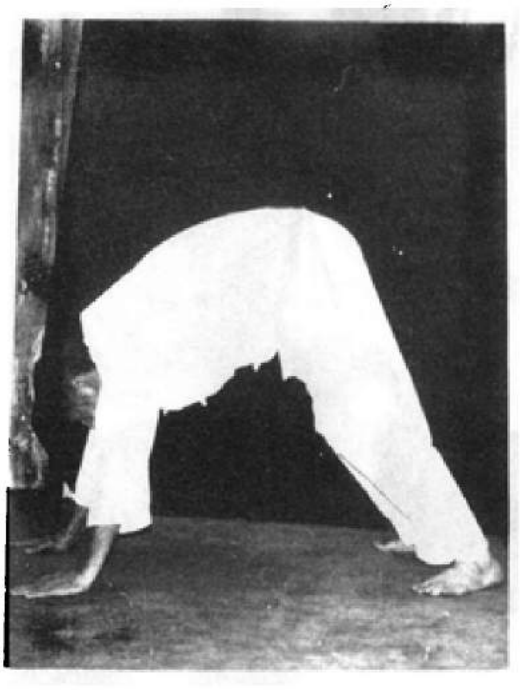
تصویرشماره ۱
سوریا ناماسکار

۲ دستها را بالا بیاورید و بدنتان را از پشت خم کنید مثل تصویر شماره ۲ تا آنجا که می توانید به پشت خم شوید و مستقیم به آسمان بالای سرتان نگاه کنید.

۳ به آرامی به سمت جلو و پایین خم شوید و همزمان نفس خود را کاملا" بیرون دهید و آنقدر خم شوید که صورت شما به زانوهایتان بچسبد در حالی که پاهایتان از زانو خم نشود (مثل تصویر شماره ۳)

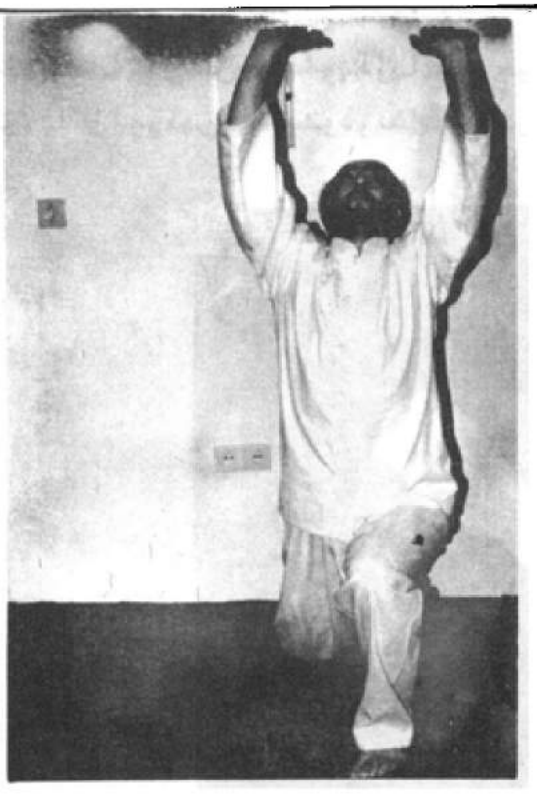
تصویر شماره ۳
سوریانا ماسکار

۴ حالادستها را زمین بگذارید وپاهای خودرا آنقدر به عقب ببرید که کف پاها از زمین جدا نشود ومثل تصویرشماره ۴ مانند پل قرار بگیرید



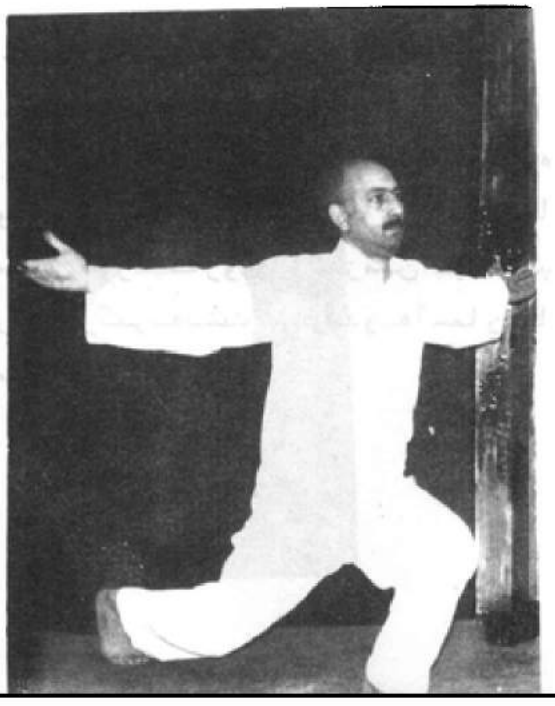
تصویرشماره ۴
سوریانا ناماسکار

۵ پای چپ را بجلو بیاورید واز زانو خم کرده بیشتر وزن بدنتان را به روی پای چپ منتقل کنید پای راست شما بصورت کشیده درعقب باقی بماند بصورتیکه روی پا به زمین بچسبد سپس کف دست ها را روبه بالا گرفته از کمر به پشت خم شوید وبه آسمان بالای سرخود نگاه کنید (تصویر شماره ۵)



تصویر شماره ۵
سوریانا ماسکار

۶ درهمان حالت استقرار حرکت شماره ۵ دستها را طوری از طرفین باز کنید که کف دستها روبه آسمان وپشت دستها روبزمین بوده ونگاه شما مستقیما " به جلو باشد (تصویر شماره ۶)

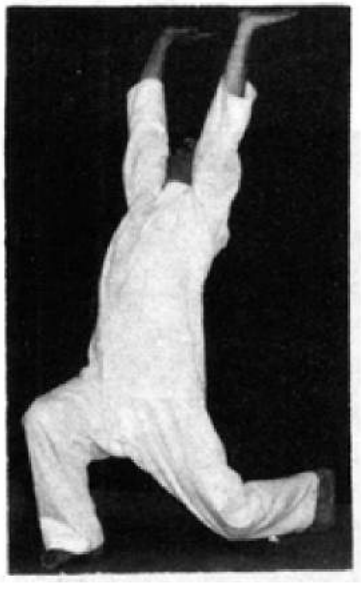


تصویر شماره ۶
سوریانا ماسکار

۷ درهمان حالت استقرار قبلی بدن را از کمر بطرف راست بچرخانید و دستها را بهمان حالت ۶ بطرفین باز نگهدارید (تصویر شماره ۷)

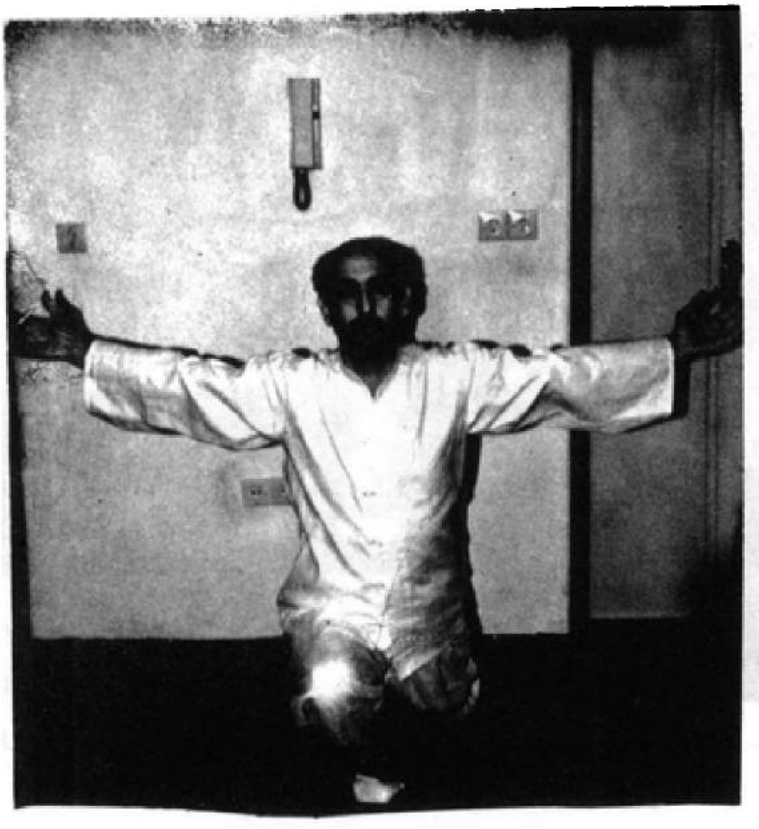
تصویر شماره ۷
سوریانا ماسکار

۸ به طرف جلو برگردید حالت وجای پاها را عوض کنید مثل حالت ۵ قرار بگیرید (تصویر شماره ۸)



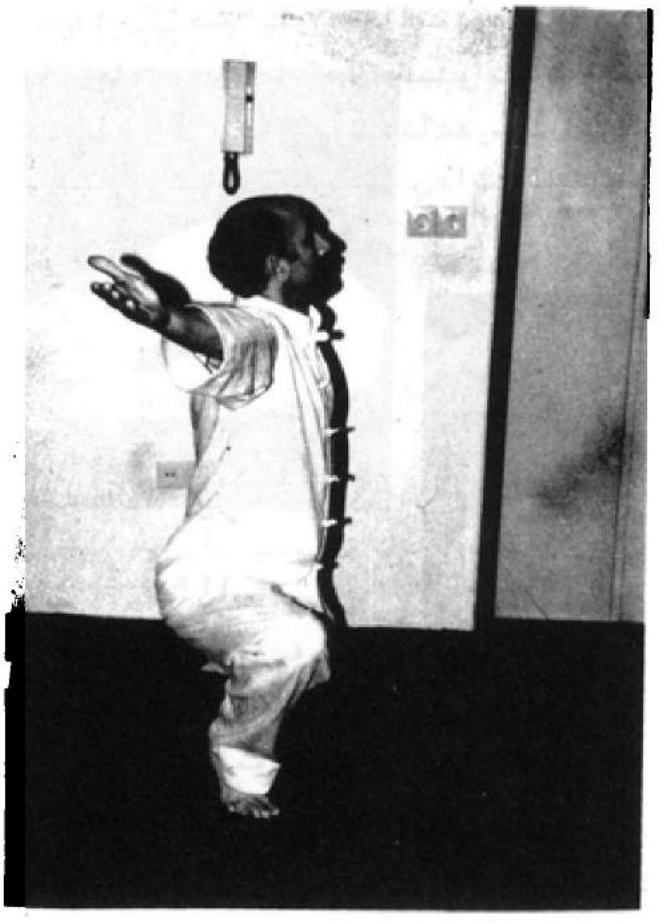
تصویر شماره ۸
سوریانا ماسکار

۹ حالا پای راستتان جلو و پای چپ تان عقب است مانندحالت ۶عمل نمائید (تصویرشماره ۹)



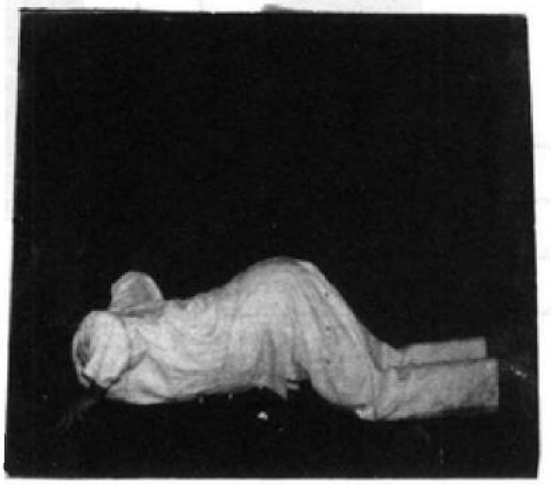
تصویرشماره ۹
سوریانا ماسکار

۱۰ حالا بدن را ازکمربه طرف چپ بچرخانیدومانندحالت ۷ عمل کنید (تصویرشماره ۱۰)



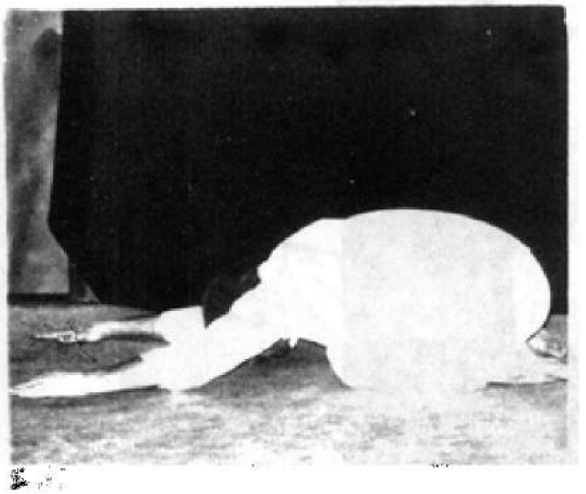
تصویرشماره ۱۰
سوریانا ماسکار

۱۱ حالا بدن را بجلوبچرخانیدپنجه دستها را مقابل خودبزمین بگذارید پای جلوئی را نیزعقب برده پا ها را جفت کنیدبطوریکه زانوها بزمین بچسبددراین حالت بایدفقط پنجه پا ها یا روی پا ها وزانوها وچانه وپنجه دستها با زمین تماس داشته باشند (تصویرشماره ۱۱)



تصویرشماره ۱۱
سوریانا ماسکار

۱۲ بدنتان را جمع نموده بحالت دوزانو به نشینید سپس به جلو خم شوید و بازوهای خودرا تا آنجا که میتوانید به جلو خم نمائید طوری که کف دستها درزمین قرارداشته باشد و سرشما درمیان بازوهایتان قرارگیرد وپیشانی شما با زمین تماس داشته باشد (تصویرشماره ۱۲)



تصویرشماره ۱۲
سوریانا ماسکار

بعدازاتمام حرکات سلام خورشیدبدن را به پشت بچرخانید دستها وپاها را بازکنیدودرحالت ساوآسانا (نعش) برای چنددقیقه استراحت نمائید.

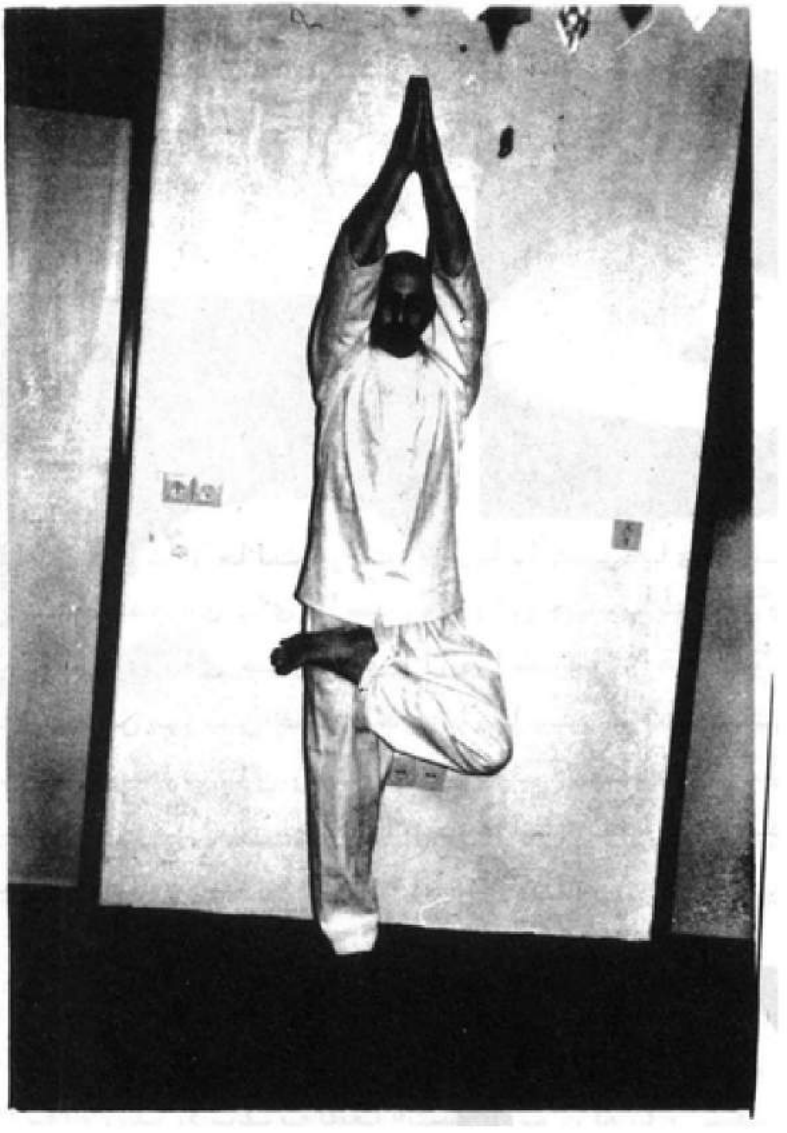
نظریه : حرکات سلام خورشیددرشما به خوبی ایجادتمرکزذهنی خواهدکرد ودارای این فوایدمی باشد؛موجب سلامتی وطول عمروتسکین وتمدد اعصاب. ورزش ماهیچه ها وگردش خون بهتر،تقویت قلب وششها، سهولت حرکات تنفسی ، درمان برونشیت،انعطاف پذیری بدن ، افزایش احساس تعادل ، ازبین رفتن چربی اضافی بدن ولاغری می گردد .

حالت پاسچی ماتان آسانا: بنشینیدپاهایتان رادرازکنیدپاها مقداری ازهم فاصله داشته باشندسررا بزانوها نزدیک کرده وبینی را بچسبانیدطوریکه زانوها خم نشوندودستها را بجلودرازکنیدیاانگشتان پاها را با دست بگیرید (تصویرشماره ۱۳)

تصویرشماره ۱۳
پاسچی ماتان آسانا

حالت ورکاسانا (حالت درخت): سرپا بایستیدپای راست رااززانو خم‌کرده وبلندکنیدوروی پای راست روی ران چپ ویابرعکس پای چپ را اززانوخم‌کرده روی پای چپ را روی ران راست قرارده‌یدبدون اینکه زانوی پای مماس برزمین خم‌شودبدن رابپایین خم‌کنیددستهای خودرا روی زمین بگذاریدوسرتان را به زانوی پائی که مماس برزمین است بچسبانید .می توانید این حالت را دردوحالت ایستاده وخمیده به جلو انجام دهید. (تصاویرشماره ۱۴و۱۵)

تصویرشماره ۱۴
ورکاسانا



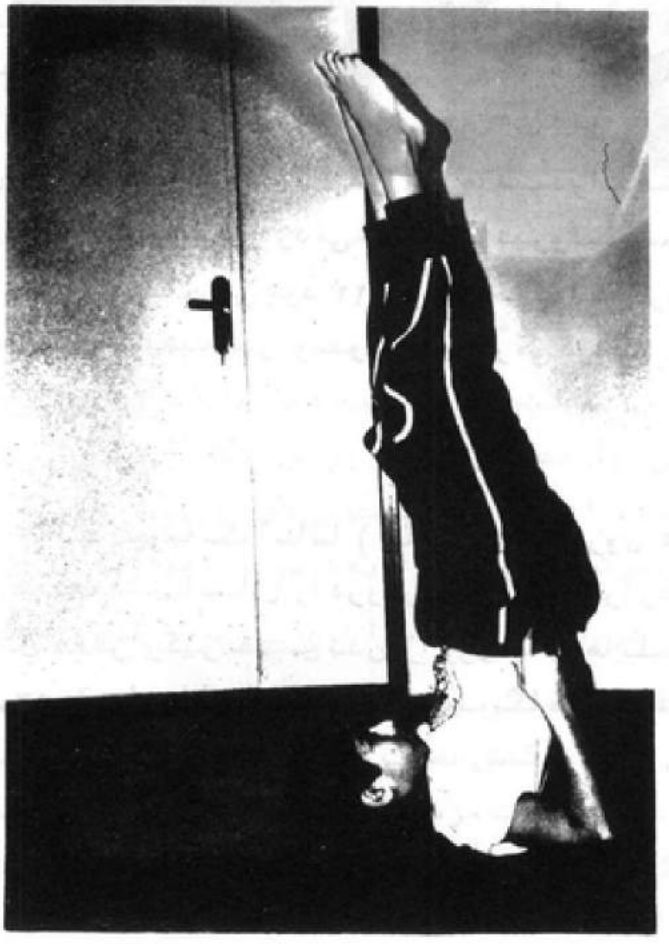
تصویر شماره ۱۵
ورکاسانا

نظریهٔ حالت پاسچی ماتان آسانا : این حالت موجب کشش به پشت شکم ،وپاها می گردد۲عضلات شکم وکمر را تقویت می کند ،۳چربی بدن را از بین می برد ۴ برهضم غذا کمک می کند ۵ چاقی را از بین می برد ۶ موجب رفع یبوست می گردد ۷ موجب درمان اختلالات قاعدگی می گردد ۸ موجب درمان سیاتیک می گردد ۹ با تحریک اندام های داخلی مانندکلیه ،جگرلوزالمعده برای مبتلایان به دیابت (امراض قندی) مفیداست ۱۰موجب جوانی می گردد.

نظریه ورکاسانا :این حالت: ۱ قدرت تعادل را زیاد می‌کند ۲ موجب کشش عضلات پاها می‌گردد ۳ اعصاب ونخاع را تقویت می‌کند ۴ نا راحتیهای واختلالات سیاتیک (عرق النساء) وقاعدگی را از بین می‌برد.

حالت سارونگ آسانا (ایستادن روی شانه‌ها):

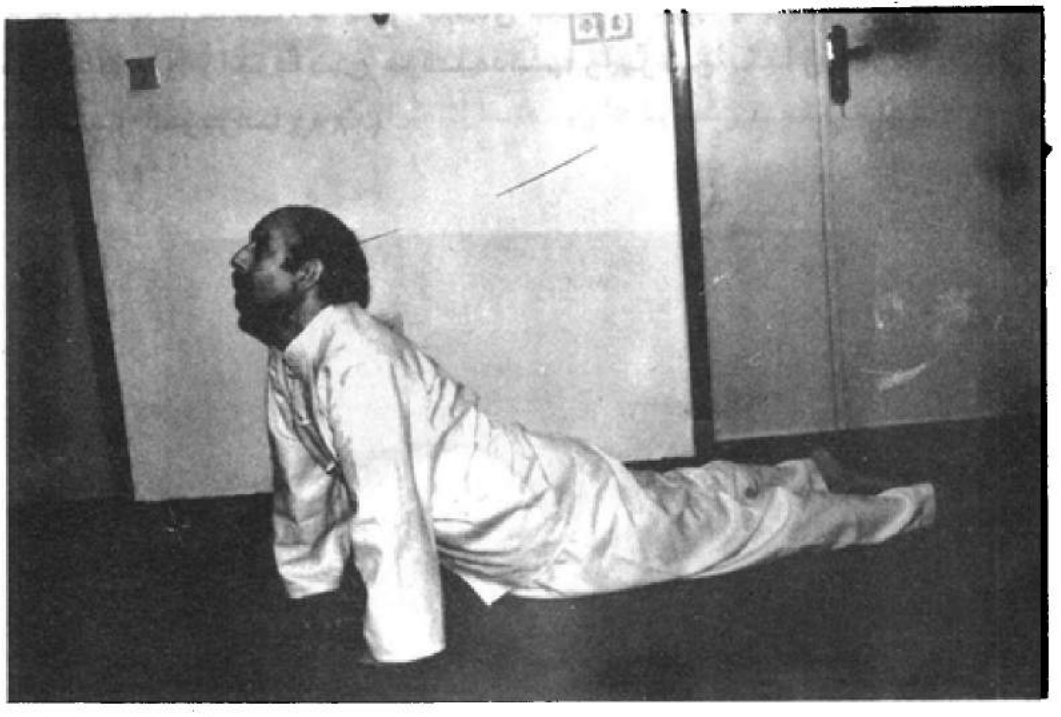
به پشت روی زمین بخوابید پاها را جمع نموده وبه بالا بکشید آرنجهای خودرا بزمین تکیه دهیدوبا دستهای خودبدنتان را بطورکامل ازکمر بلند کنیدروی شانه‌ها بایستیدوبدنتان دراین حالت کاملا" عمودباشد(تصویر شماره ۱۶)



تصویرشماره ۱۶
سارونگ آسانا

نظریه :این حالت یکی ازبهترین حالات یوگامی‌باشدودارای‌فواید زیاد باین شرح است: ۱ ستون فقرات راتقویت می‌کند ۲ جوانی‌راپایدار وتجدیدمی‌سازد ۳ سلسه اعصاب راتقویت می نماید ۴ احساس تعادل ار تقویت می‌کند ۵ چربی اضافه بدن راازبین می برد ۶ جریان خون راتشدید می نماید ۷ خون بیشتری رامتوجه‌ستون فقرات ومغزمی‌کند ۸ موجب رفع خستگی جسمی رروحی می‌شود. ۹ موجب تقویت عضلات پشت گردن وشکم می‌گردد ۱۰ اختلالات قاعدگی راازبین میبرد ۱۱ امراض بی خوابی ودیابت را رفع می‌کند ۱۲ سیاتیک رادرمان می‌کند ۱۳ اثرات مفیدی درفعالیت غدداداخلی بخصوص غده‌درقی دارد ۱۴ ناتوانی جنسی راازبین می برد ۱۵ بادمفاصل وروماتیسم‌رامعالجه‌می‌کند ۱۶ موجب درمان تنگ نفس برونشیت ویبوسته می‌گردد ۱۷ زیادی فشارخون راازبین می برد ۱۸ خشم وتنفررافرومی نشاند ۱۹ بواسیرومیگرن رادرمان می‌کند ۲۰ گلودردو آسم (تنگ نفس) وآمفیزم (ظهورهوایاگازبطورغیرعادی دربافتهای بدن) رامعالجه‌می‌کند ۲۱ دراین حالت دراثرفشاری که‌به‌وسیله‌چانه برروی غدهٔتیروئیدوارد می‌شود هیپرتیروئیدیسم (ترشح بیش ازحدغدد تیروئید) درمان می شود ۲۲ موجب هضم‌غذا می‌گردد ۲۳ رنگ چهره‌رادرخشان کرده موجب پرپشت شدن وتقویت می سر می‌گردد.

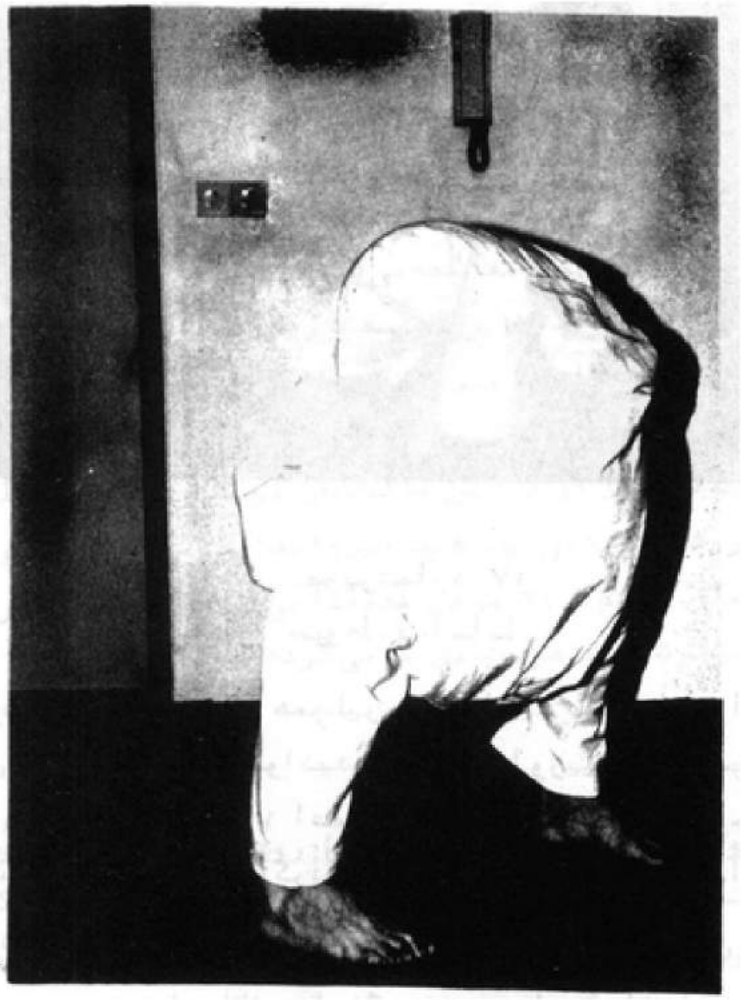
حالت بهوجانگ آسانا (حالت کبری): روی شکم‌وسینه‌برروی زمین درازبکشیددستهایتان رادرزیرسینه‌طوری قراردهیدکه‌نوک انگشتان مقابل هم‌قرارگیرندسپس بدن راروی بازوها بلندنمائیدکمررا ازپشت خم‌کرده‌وسرتان رابلندکنیدوبه‌سقف نگاه‌کنید (تصویرشماره ۱۷)



تصویرشماره ۱۷
بهوجانگ آسانا

نظریه :دراین تمرین همچنین می توانید دهانتان را باز کرده و زبانتان را تاآنجا که می توانید بیرون بیاورید وعضلات صورت رادرحالت کشش قرار دهید این حالت ۱ اعصاب را تقویت می کند ۲ موجب گشیدگی عضلات پشت، بازوان ، شکم وگردن می شود ۳ به هضم وجذب غذا کمک می کند ۴ موجب تناسب اندام می گردد ۵ ستون فقرات را نرمش می دهد ودرپشت را ازبین می برد ۶ اختلالات قاعدگی وبی خوابی را درمان می کند ۷چاقی وبیخوابی را ازبین می برد ۸ باکشش عضلات موجب جریان ـ بهترخون بطنی می گردد ۹ موجب رفع آسم واختلالات مزمن دستگاه گوارش می گردده ازیادی فشارخون را درمان می کند ۱۱ با تقویت مثانه وکلیه ها شخص را ازمبتلا شدن به ناراحتیها وامراض کلیوی ومثانه نجات می دهد .

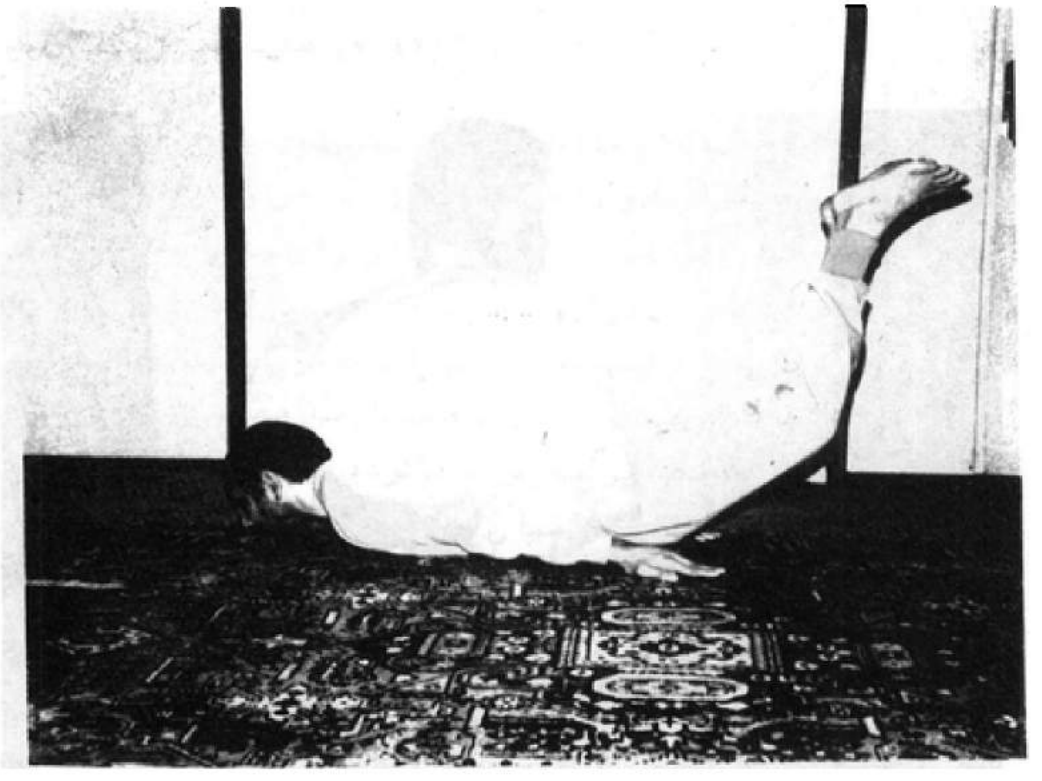
حالت پادهاستآسانا (خمشدن بجلو): سرپا بایستیدبا بیرون دادن نفس بدن را به پایین خمکنیددستها را بزمین بگذاریدسررابه زانو بچسبانید (تصویرشماره ۱۸۰)



تصویرشماره ۱۸۰
پادهاستآسانا

نظریه : فوایداین تمرین شبیه فوایدحالت پاسچی ماتان آسانا است .

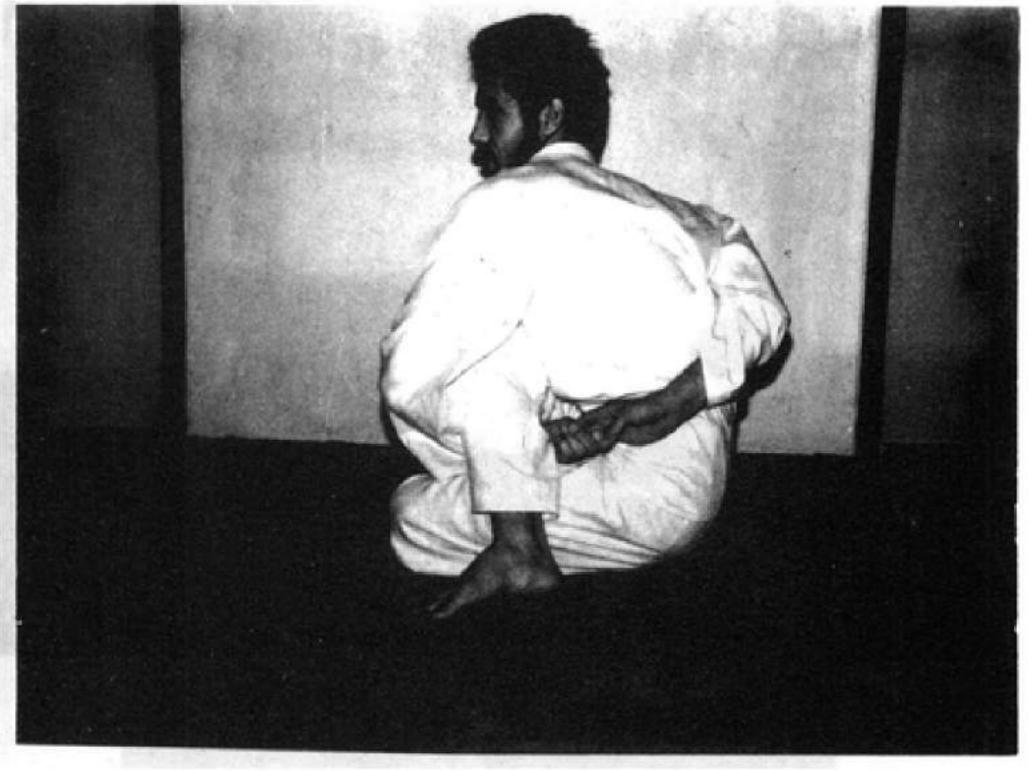
حالت سالاب ها سانا (حالت ملخ): به شکم دراز بکشید دستها یتان را درطرفین پاها دراز کنید آنگاه پاها را جفت کرده طوری از زمین بلند کنید که زانوها خم نشوند و کف پاها رو به بالا قرار گیرد. (تصویر شماره ۱۹)



تصویر شماره ۱۹
سالاب ها سانا

نظریه : انجام دادن این حالت در ابتداء بیش از چند ثانیه نمی‌تواند صورت گیرد ولی با پیشرفت کار این حالت را می‌توان به مدت زمان بیشتر انجام داد این حالت : ۱ عضلات شکم را کشیده و تقویت کرده و جب گردش خون بهتر بطنی می گردد ۲ فعالیت کبد را زیاد می کند ۳ گلو درد را درمان می کند ۴ غده فوق کلیوی را تنظیم و تقویت می نماید ۵ شکم را کوچک می کند ۶ اختلالات مزمن دستگاه گوارش را رفع می نماید .

آرها دماسیندرآسانا (حالت چرخ ستون مهره‌ها): بحالت دوزانو بنشینید سپس پای راست را از زیر باسن ها درآورده درسمت چپ زانوی چپ یا درسمت خارجی زانوی چپ طوری به زمین قرار دهید که کف آن بزمین بچسبد .دست چپ شما درجلو بدن ودست راست درپشت پشت قرار گیرد همچنین می‌توانید در این حالت با زوی چپ را از بالای زانوی پای چپ وزیر زانوی پای راست عبور داده ودست راست را بعقب برده انگشتان دستها را بهم وصل کنید (تصویرشماره ۲۰)



تصویرشماره ۲۰
آردها ماتسیندرآسانا

نظریه : این حالت را می‌توانید با طرف دیگرخودنیز انجام دهید یعنی بعد از دوزانونشستن پای چپ را از زیر باسن خارج کرده وبقیه حرکات را نیز برعکس کنید .
در این حالت: ۱ برخلاف دیگرحرکات که ستون مهره‌ها را بعقب وجلوخم

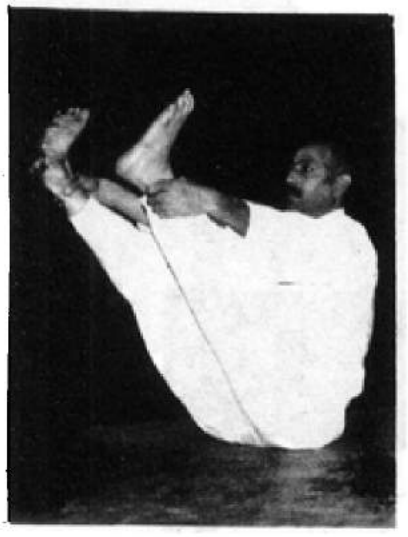
می کند ستون مهره ها وبخصوص مهره های خارجی ودنبالچه خمیدگی افقی پیدا می کنند که درضمن آن اتصال لگن خاصره با مفصل ران تقویت می شود ۲ عضلات پشت ما ساژ می بینند ۳ اعصاب تقویت می گردد ۴ غدد داخلی فعال وکارکرد آن ها تنظیم می گردد وبرای کلیه ها ومعده مفید است ۵ عضلات بازوها وپاها وکمر کشیده می شوند ۶ دیابت، یبوست وبادمفاصل یا روماتیسم درمان می گردد .

حالت تریکن آسانا (حالت مثلثی) :به پهلوی چپ دراز بکشید دست چپ تان را زیر سر بگذارید وآرنج چپ را درزمین قرار دهید دست راست خود را درجلو شکم خود درزمین قرار دهید پاهایتان را جفت کرده وازپهلو به طرف بالا بلند کنید طوریکه زانوها خم نشوند .تریکی آسانا حالت های مختلف دارد دریکی ازحالتهای فیزیکی آسانا سرپا بایستید سپس پاها را ازوسط بازکنید .دست چپ تان را روی پای چپتان قرار دهید بازوی راست خود را به طرف هوا روی یک خط عمود برتنه وسر بلند کرده بالا ببرید سرتان را به طرف راست بچرخانید وبدست خود یا آسمان بالای سرتان نگاه کنید (تصویر شماره ۲۱)

تصویر شماره ۲۱
تریکن آسانا

نظریه :هردوحالت گفته شده‌اتریکن آسانا را با هردوطرف چپ وراست انجام‌دهیداین حالت: ۱ چربیهای اضافی دورکمررا ازبین می برد۲ به کمروپشت وبازوها نرمش وکشش می دهد و موجب انعطاف آنها می شود۳احساس تعادل را بیشترمی‌کند ۴ گردش خون بطنی را تشدیدمی‌کند۵ روده‌ها را فعال وتنظیم می نماید ۶ حالت انعطاف وارتجاعی ستون مهره‌هارابیشتر می‌کند ۷ سلسه اعصاب راتقویت می‌کند ۸ موجب باریک اندام‌شدن وتناسب اندام می‌گردد ۹ اشتها را زیاد می‌کند ۱۰ جسم را دچار احساس سبکی‌می‌نماید ۱۱ موجب درمان یبوست می شود.

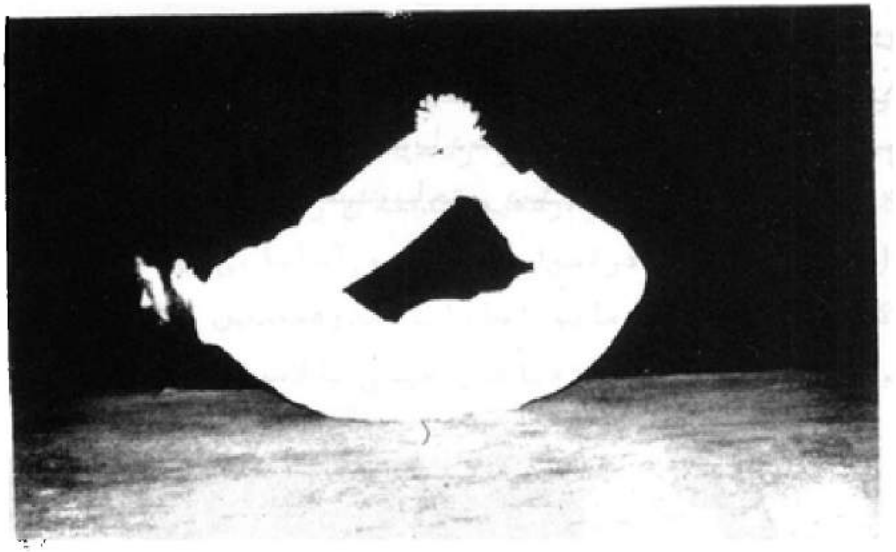
حالت واجرولی مودرا (حالت قایق) :روی زمین نشسته پاهای خود را جفت کنیدتنهٔ خودرا مقداری به‌طرف عقب خم‌کنیدپاهای‌چفت شده را بالا بکشید روی باسن بحالت تعادل باقی بمانیدمی توانیددراین‌حالت دستها را آزادگذاشته ویا بزمین تکیه‌دهید.(تصویرشماره ۲۲)



تصویرشماره ۲۲
واجرولی مودرا

نظریه :این حالت نوعی تمرین **تعادلی** است که :۱ به‌عضلات شکم فشاروارد‌کرده موجب ازبین رفتن چاقی وچربی اضافی شکم می‌گردد ۲ اعصاب را تقویت می‌کند ۳ تعادل بدن را تشدیدمی‌کند ۴ موجب معالجه‌واز بین رفتن آسم ،دیابت، احتقان سینوس والتهاب قولون می‌گردد .

حا لت دها نورآسا نا (حا لت کمان): روی شکم وسینه خود بخوا بید پا ها را با لا بیا وریدودستا ن خودرا به عقب درا زکرده وبا دست را ست ا زمچ پـــای را ست وبا دست چپ ا زمچ پای چپ بگیریدتا حدا لامکا ن پا ها را نزدیک هم با لا بیا وریدوهمزما ن سروسینه را نیزبا لا بکشیدمثل ا ینکه می خواهیدپا ـ ها یتا ن پشت سرتا ن بچسبد (تصویرشما ره ۲۳)

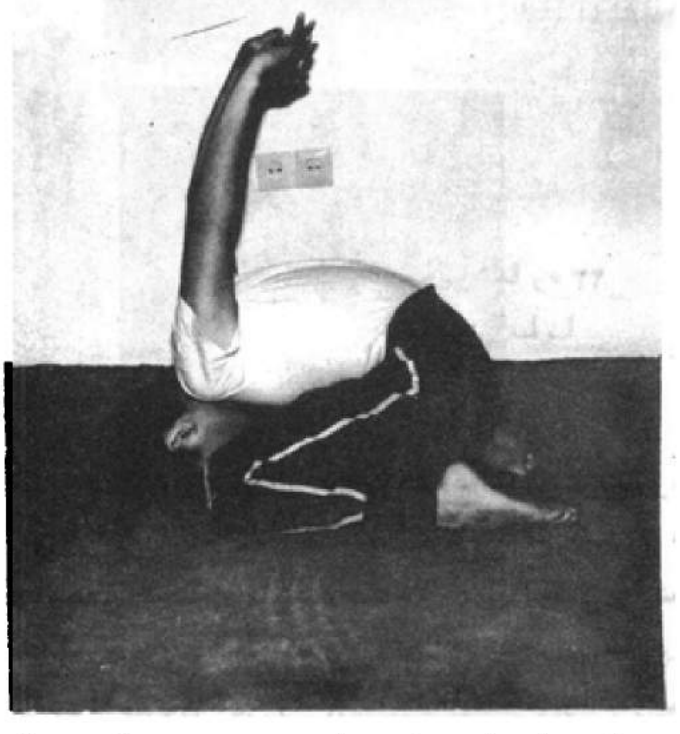


تصویرشما ره ۲۳
دها نورآسا نا

نظریه : ا ین حا لت موجب درما ن بوا سیرمی گردد. ۲ آسم را ا زبیـــــن می برد ۳ ا حسا س تعا دل را تقویت می کند ۴ عضلات کمروشکم وبا زوها وپاها وسینه را کشیده می کند ۵ گردش خون بطنی را شدیدا " تحریک وتقویت می کند ۶ کمروستون مهره ها را ا نعطا ف پذیرمی سازد ۷ چربی ا ضا فه شکم و دور کمررا ا زبین می برد ۸ سلسله ا عصا ب را تقویت می نما ید ۹موجب ا زدیا د فعا لیت کبدکلیه ها وغددمی گردد. ۱۰ به هضم غذا کمک می کند ۱۱ موجـــب تنا سب ا ندا م می گردد.

حالت یوگا مودرا (خم‌شدن نشسته بجلو) :به‌حالت دوزانو بنشینید دستهای خودرا بعقب برده وانگشتان دست را بهم‌قفل کنید‌ه‌ستهای قفل شده‌را از پشت به‌بالای سرتان ببریدوهمزمان ،با برون دستهای قفل‌شده نفس را بیرون دهیدوبه‌آرامی بجلوخم‌شدیدسینه خودرا به‌زانوهایتان بچسبانیدوپیشانی خودرا روی زمین قراردهید

نظریه : درحالت یوگامودرا‌می‌توانید با خم‌کردن بدن بجلووگذاشتن پیشانی به‌زمین دستها را بجای قفل کردن وبالابردن قفل کرده روی انتهای ستون فقرات قراردهیدیا دستهایتان را بصورت بازوزیرشکم‌و بـ لای آلت تناسلی قراردهیدویاحتی دستها را بجلودرا زکنید (تصویر شماره ۲۴)



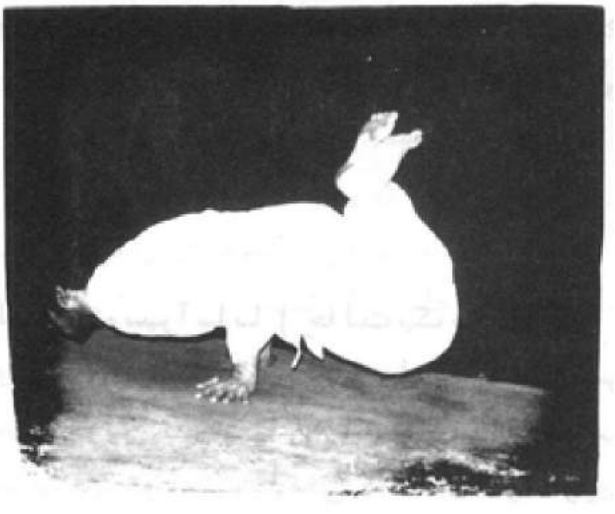
تصویرشماره ۲۴
یوگا مودرا

این حالت : ۱ شکم‌را تحت فشارقرارداده‌موجب ازبین رفتن چربی شکم‌و کوچک شدن شکم‌می‌گردد ۲ موجب‌کشش عضلات بازوها وپشت می‌شود ۳یبوست

واختلالات معده را ازبین می برد ۴ برای امعاء واحشاء شکم خیلی مفید است ۵ یبوست ازازبین می برد ۶ ناراحتی جنسی راازبین می برد ۷ دیابت رادرمان می کند ۸ موجب ازبین رفتن افسردگی می گردد ۹ برای درمان سیاتیک مفیدوموثراست ۱۰ دردرمان اختلالات قاعدگی مفیداست ۱۱ سردردراازبین می برد ۱۲ موجب ازبین رفتن چین وچروک میگردد.

حالت مایورآسانا (حالت طاووس نر):

روی زمین به حالت دوزانوبنشینیددستها رانزدیک هم روبروی شکم به زمین بگذاریدبازوان خودراازآرنجها خم کنیدبدنتان رابندکرده شکمتان راروی آرنجها قرار دهید ،بدنتان راروی آرنجها بکشید .درحالت تعادل باقی بمانید .درانواع دیگرمایورآسانا می توانید پاها رادرهم قفل کرده سپس به حالت مایورآسانا باشیدوهمچنین می توانید پیشانی رازمین گذاشته وبدن بویژه پاها راخیلی بالاتربکشید .(تصویرشماره ۲۵)



تصویرشماره ۲۵
مایورآسانا

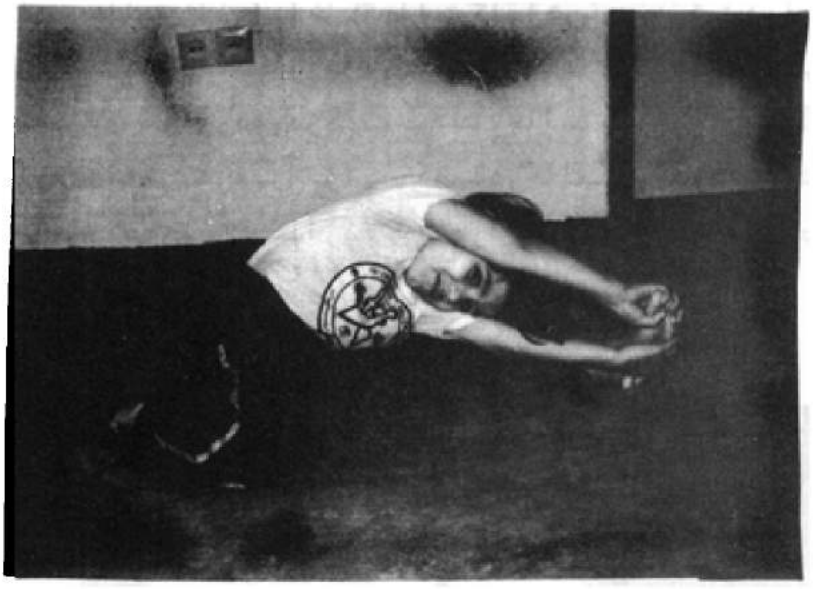
نظریه : دراین حالت بایستی هردوآرنج شماروی خطی ازبدنتان باشدکه به حالت افقی بوده وازمرکزثقل بدنتان درآن حالت می گذارد. این حالت یکی ازحالات خوب آسانا های یوگ است ودارای این فواید می باشد : ۱ـ عضلات شکم رابه خوبی تقویت می کند ۲ برای معده فوق العاده

مفید می باشد ۳ بعلت فشار آرنجها در ناحیه تحتانی شکم و ناف، سرخرگهای شکمی فشرده می شوند و به علت مسدود شدن موقت خون در آن ناحیه، خون به طرف دستگاه گوارش جریان یافته موجب تقویت و بهبود پانکراس، کلیه ها وجگر می گردد. ۴ کندی کار کبد و بی حسی جگری از بین می رود. ۵ـ احساس تعادل عمومی بدن را فوق العاده افزایش می دهد. ۶ ظرفیت تنفسی شش ـ ها افزایش یافته و تنفس عمیق تر می گردد ۷ فشار داخل شکمی تا عمق زیادی افزایش می یابد و احشاء و اعضای درونی تقویت می شود. ۸ نیروی کندالینی را بیدار کرده و قدرت روانی را افزایش می دهد. ۹ عضلات دست ها، بازوها، شکم، پشت گردن کشیده و تقویت می شود، ۱۰ موجب از بین رفتن چربی اضافه بدن و کوچک شدن شکم و در نهایت از بین رفتن چاقی می گردد ۱۱ اعصاب را تقویت می کند. ۱۲ مرض قند (دیابت) را درمان می کند ۱۳ کتاب ها تایوگا پرادیپیکا درباره حالت مایورآسانا می گوید: " این آسانا بزودی امراض را نابود می کند و اختلالات معده را از بین می برد، نقاهتهای عارضه از بلغم و صفرا و نفخ و عوارض حاصله از صرف غذاهای ناسالم و پرخوری را بکلی از بین برده اشتها را زیاد می کند و بیشتر سموم کشنده و مهلک را نابود می کند.

حالت جانوسیرآسانا (حالت یک پا جلو):

روی زمین نشسته پاهایتان را دراز کنید سپس پای راست را خم کنید و روی داخلی ترین قسمت ران پای چپ بگذارید، بدنتان را به آرامی خم کرده از پای چپ خود بگیرید سعی کنید سینه را طوری به زانو بچسبانید که زانوی پای چپ خم نشود. این حالت را با طرف دیگر و پای دیگر انجام دهید.

(تصویر شماره ۲۶)

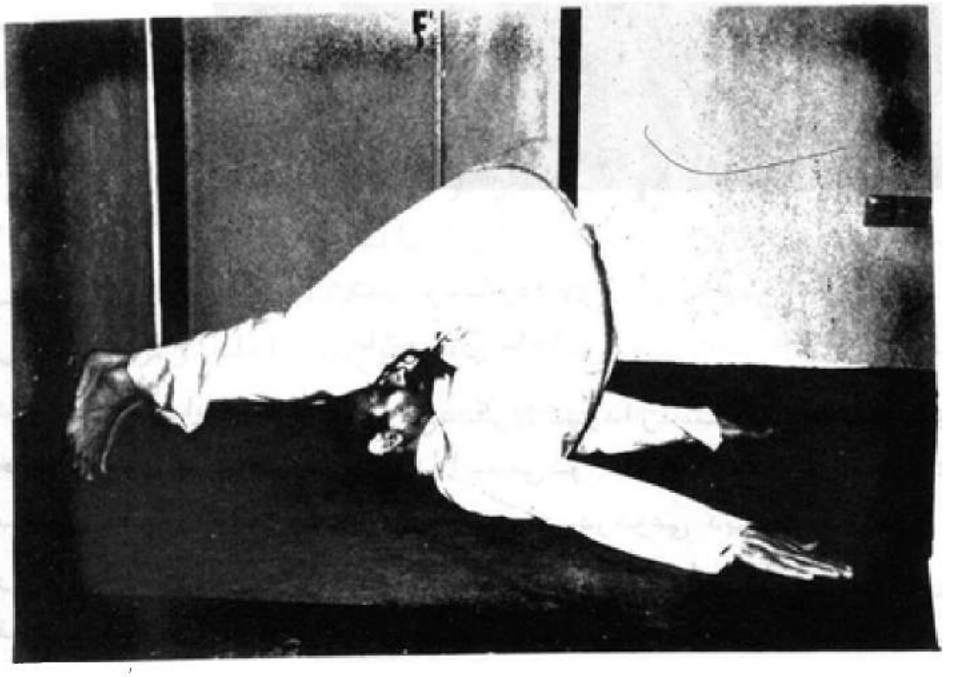


تصویرشماره ۲۶
جانوسیرآسانا

نظریه: این حالت انواع دیگری نیز دارد مثلا" درحالیکه پای راست را خم‌کرده روی پای چپ قرار داده‌اید می‌توانید پای چپ را به‌حالت عمود بربدن یا با زاویه ۴۵ درجه‌قرار دهید. درنوعی دیگر می‌توانید پای چپ را ازپهلوبصورت افقی درازکرده وپای راست را درپایین داخلی ترین قسمت ران چپ به‌زمین بگذارید یا درنوعی دیگرپای راست را زیرباسن گذاشته وپای چپ را مستقیما" به‌جلودرازکنید.

حالت جانوسیرآسانا: ۱ـ شکم‌را کوچک کرده وچربیهای آنرا ازبین برده موجب ازبین رفتن چاقی وچربی اضافی دورکمر می‌گردد. ۲ـ موجب تعادل و تناسب اندام می‌شود. ۳ـ ستون فقرات وپاها را نرمش داده و انعطاف پذیر و تقویت می‌کند ۴ـ سلسلهٔ اعصاب ونخاع را تقویت می‌کند ۵ـ رماتیسم را معالجه می‌کند ۶ سیاتیک را درمان می‌کند ۷ برای دفع یبوست مفیداست ۸ـ موجب درمان بواسیر می‌شود

حالت هال آسانا (حالت گاوآهن): به پشت دراز بکشید سپس پاها را جفت کنید دستها را یا درنزدیکی باسنها به زمین تکیه دهید یا آنها را به بالای سر آورده ودرجهت حرکت وحالت پاها دراز کنید پاها را بلندکنید وبه طرف سر به زمین نزدیک کنید درحالیکه زانوها خم نشده اندسرانگشتان پاها را به زمین بگذارید .چانه را درگودی گردن فشار دهید . (تصویرشماره ۲۷)



تصویرشماره ۲۷
هال آسانا

نظریه :این حالت یکی ازتمرینات اصلی فلسفهٔ یوگ برای ناحیه گردن است. ویکی ازبهترین آسانا های یوگ می باشد .۱ـ دراین حالت بافشارچانه به‌گودی گردن، برروی غدهٔ تیروئیدفشارواردشده وترشحات آن متعادل می‌گردد .۲ـ این حالت موجب کشیدگی وتقویت عضلات گردن

شکم وپشت می‌گردد ۴ـ این حالت چربی اضافی بدن را از بین برده موجب کوچک شدن شکم ومبارزه با چاقی می‌شود وتناسب اندام ایجاد می‌کند ۵ ـ این حالت فعالیت غدد داخلی را بشتر ومنظم‌تر می‌کند ۶ ـ این حالت موجب تجدید وپایداری جوانی می‌گردد. ۷ـ این حالت اختلالات قاعدگی را از بین برده وعادت ماهانه زنان را تنظیم می‌کند. ۸ـ موجب درمان قلنج کمر می‌گردد ۹ـ این حالت برای رفع بی خوابی مفید بوده ودیابت را درمان می‌کند ۱۰ـ این حالت موجب دفع یبوست می‌گردد ۱۱ـ این حالت بواسیر را درمان می‌کند ۱۲ـ این حالت ستون فقرات را نرمش می‌دهد وموجب می‌شود که رکن بدن حالت طبیعی خود را بازیابد ۱۳ـ این حالت اعصاب را تقویت می‌کند ۱۴ـ رگهای شکمی را ماساژ داده وازاختلالات معده جلوگیری می‌کند ۱۵ ـ این حالت جریان خون را تقویت نموده ومقدار زیادی خون به ستون فقرات می‌فرستد. ۱۶ـ این حالت برونشیت را معالجه می‌کند ۱۷ـ این حالت دردرمان احتقان سینوس بکار می‌رود ۱۸ ـ این حالت سردرد را از بین می‌برد ۱۹ـ این حالت چین وچروک را از بین می‌برد ۲۰ـ این حالت التهاب مفاصل را درمان می‌کند. ۲۱ـ این حالت ناتوانی جنسی را رفع می‌نماید ۲۲ـ برای درمان افسردگی وسیاتیک خیلی مفید است ۲۳ـ برای رفع پشت دردبکار می‌رود ۲۴ـ آسم را درمان می‌کند.

حالت سیم‌ها سانا (حالت شیر) :

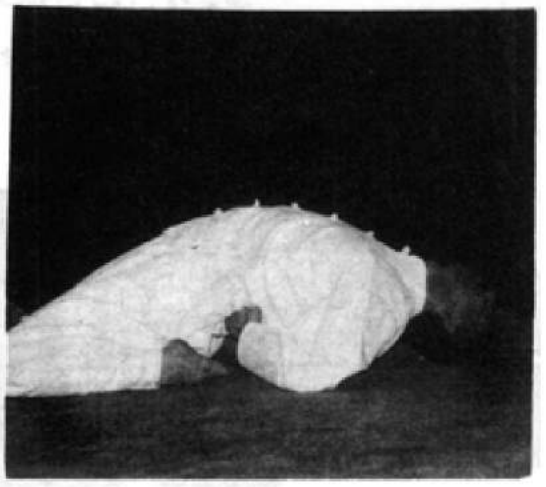
بحالت چهار زانو بنشینید پشت را صاف کنید دستها را روی زانو بگذارید دهان خود را باز کنید وزبانتان را تا آنجا که می‌توانید بیرون بیاورید وعضلات صورت را درکشش کامل قرار دهید. (تصویر شماره ۲۸).

تصویر شماره ۲۸
سیم‌ها سانا

نظریه :این حالت را می توانید درحالتهای مختلف آسانا ها قرار دهید یعنی درحالت های دیگر یوگ نیز می توانید حالت شیر را انجام دهید .این حالت :۱ـ موجب تمرین عضلات گلوو زبان می شود ۲ـ گردش خون را درگلوو ریشهٔ زبان افزایش می دهد . ۳ـ گلودرد را رفع می کند ۴ـ سردردسینوس را درمان می کند .۵ـ موجب می شود فرد تمرین کننده چهره‌ای بشاش وجوان داشته باشد وچین وچروک که درزمان پیری درچهره پیدا می شود ، بوجود نیاید .

حالت ماتسی آسانا (حالت ماهی) :

دوزانو بنشینید سپس دستها را به زمین در پشت بدن بگذارید و به آسانی بدن خود را به عقب خم کنید و پشت سرتان را از عقب بزمین بچسبانید سپس سعی کنید با فشار دادن دستها از پشت، کتف ها و سینه و شکم خود را بالا بیاورید. البته می توانید بدون تکیه دستها نیز سینه و کتف ها و شکم را بالا بیاورید. (تصویر شماره **۲۹**)



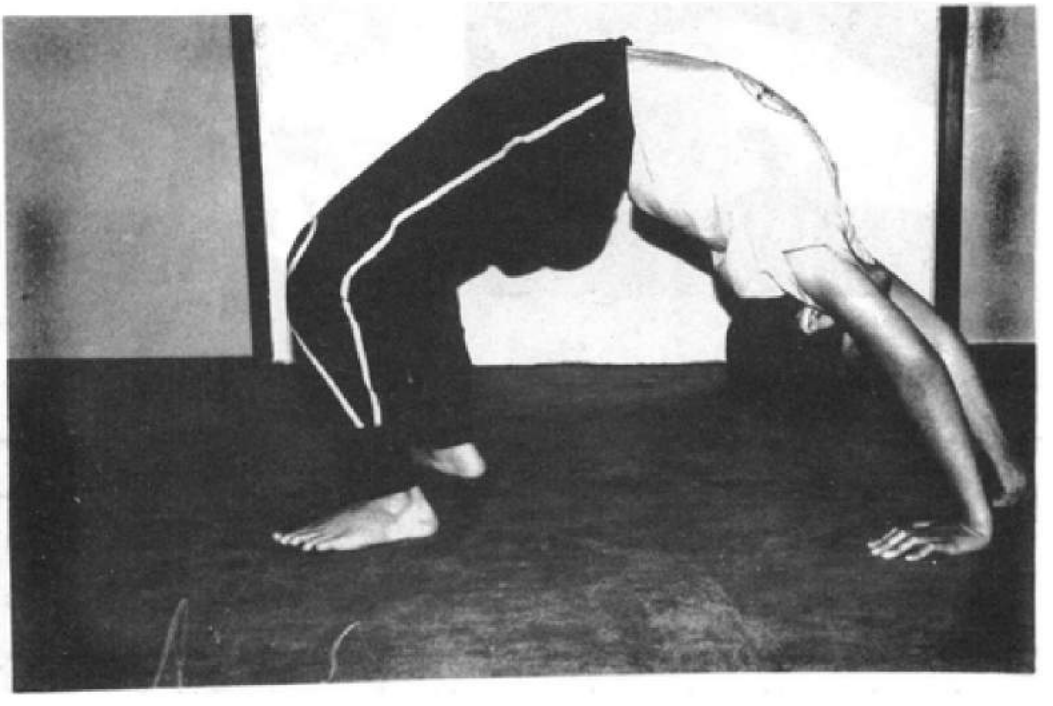
تصویر شماره ۲۹
ماتسی آسانا

نظریه : این حالت را می توانید با پاهای دراز شده به جلو نیز انجام دهید. این حالت یکی از حالات خوب فلسفهٔ یوگ است این حالت را بهتر است بعد از حالت ایستادن روی شانه (سارونگاسانا) انجام دهید. این حالت: ۱ـ تاثیر خوبی به پاراتیروئید دارد. ۲ـ عضلات شانه و ستون مهره ـ های گردن را نرمش داده و عضلات شکم را تحت کشش قرار می دهد ۳ـ باعمیق کردن تنفس موجب درمان آسم می گردد ۴ـ به هضم غذا کمک می کند. ۵ ـ یبوست را درمان می کند و چربی بدن را از بین می برد ۶ ـ برونشیت (ذات الریه) را درمان می کند ۷ـ در معالجهٔ دیابت (مرض قند)مفید است ۸ـ اختلالات قاعدگی را رفع می کند. ۹ـ پشت درد را از بین می برد ۱۰ـ سیاتیک را درمان می کند ۱۱ـ ناتوانی جنسی را درمان می کند. ۱۲ـ موجب درمان سیاهرگهای متسع می گردد ۱۳ـ چین وچروک را از بین می برد ۱۴ـ گردش خون بطنی را منظم می کند ۱۵ـ بی خوابی را درمان می کند ۱۶ـ التهاب مفاصل روماتیسمی را از بین می برد.

حالت چاکراسانا (حالت پل):

به پشت روی زمین بخوابید دستها را به پشت سر ببرید و طوری به زمین به گذارید که انگشتان دستها در امتداد انگشتان پاها باشد. پاها را نزدیک هم بگذارید، با تکیه بر پاها و دستها بدنتان را بالا ببرید (تصویر شماره ۳۰)

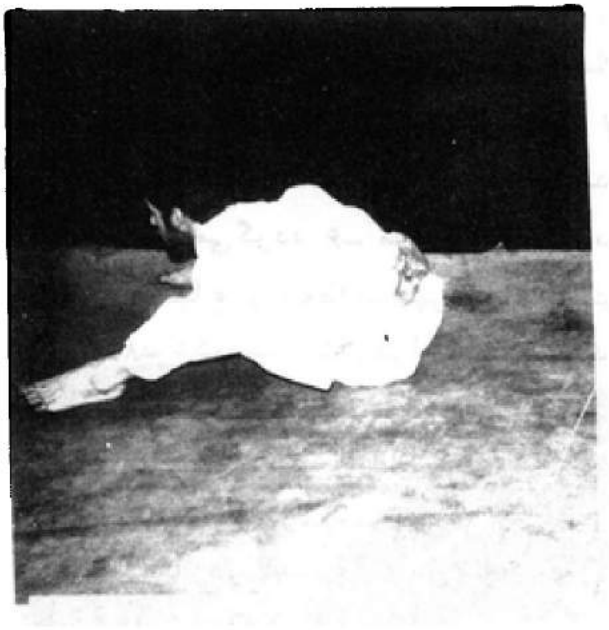
تصویر شماره ۳۰
چاکراسانا



نظریه : در این حالت هرقدر می توانید بدن خودرا بالا ببرید .حالت پل یکی از تمرینات خوب یوگ است و می توانید حالت پل را با تکیه دادن پاها ،کتف ها وقسمت بالای بازوها وپشت سر به زمین نیز انجام دهید .در این حالت : ۱ـ ستون فقرات درجهت مخالف خم شده وموجب نرمش کامل ستون فقرات می گردد ۲ـ عضلات بازوها کشیده وتقویت می شوند .۳ـ سلسلهٔ اعصاب تقویت می گردد ۴ـ احساس تعادل کلی بدن افزایش می یابد ۵ ـ چربیهای اضافی بدن بویژه شکم ازبین رفته و چاقی درمان می گردد ۶ـ ماهیچه های زردپی پشت زانو تقویت شده و قابلیت ارتجاع وانعطاف مهره ها افزایش می یابد ۷ـ جوانی پایدار می گردد ۸ـ شکم تحت فشار قرار گرفته واندامهای داخلی مانند جگر،کبد ولوزالمعده تحریک می گردد ومرض قند معالجه می شود ۹ ـ گردش خون بطنی منظم می شود ۱۰ـ اختلالات معده ازبین رفته بیماریهای معدی درمان می شود ۱۱ـ آسم معالجه می گردد ۱۲ـ آمفیزم (بوجود آمدن غیر عادی هوا وگازدر بافتهای بدن) ازبین می رود . ۱۳ـ برونشیت درمان می شود .۱۴ـ اختلالات قاعدگی رفع می گردد ۱۵ ـ التهاب مفاصل روماتیسمی ازبین می رود . ۱۶ـ سیاتیک درمان می شود .۱۷ـ پشت درد از بین می رود ۱۸ـ یبوست رفع می گردد .

حالت کارما آسانا حالت لاک پشت) :

بنشینید وپاهای خودرا به جلو دراز کنید سپس پاهایتان را ازهم جدا کنید ودستهای خودرا از زیر پاهایتان با خم کردن زانوها بگذرانید وبه پشت ببرید ودر پشت به همدیگر قفل کنید . (تصویر شماره ۳۱)

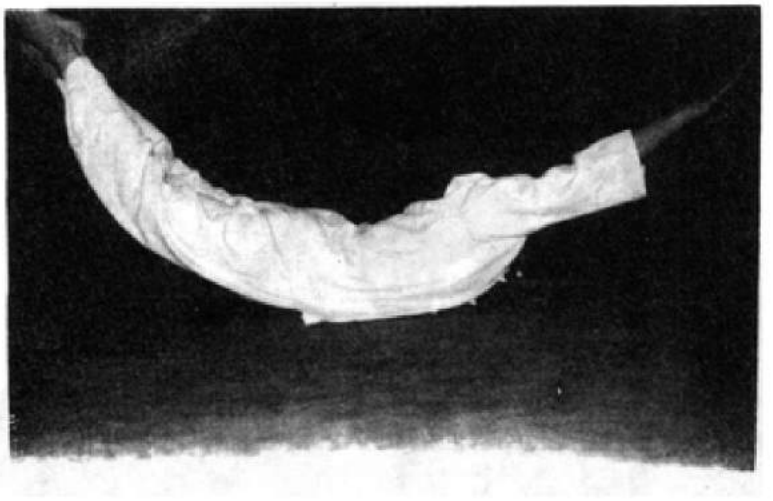


تصویر شماره ۳۱
کارما آسانا

نظریه :این حالت را می توانید بدون قلاب کردن دستها وفقط به حالت رها کردن دستها بصورت آزاد در پشت انجام دهید اگر دستها به هم قفل نشوند زانوها به مقدار کم خم می شوند . این حالت :۱ـ تنفس را عمیق می کند ۲ـ قابلیت انعطاف دنبالچه وپیوندها را زیاد می کند ۳ـ ستون فقرات را نرمش می دهد ۴ـ عضلات پاها وبازوها را کشیده می کند .

حالت قایق (سالاب آسانای کامل):

روی شکم دراز بکشید .پاها وبازوها را جفت کنید وآنها را همزمان وهماهنگ بالا برده وروی شکم بمانید در این حالت شکل اندام شما شبیه یک قایق می گردد . چند لحظه سعی کنید در آن حالت بمانید واگر نمی توانید زیاد بمانید این حالت را چندبار تکرار کنید (تصویر شماره ۳۲)



تصویرشماره ۳۲
سالاب آسانای کامل (قایق)

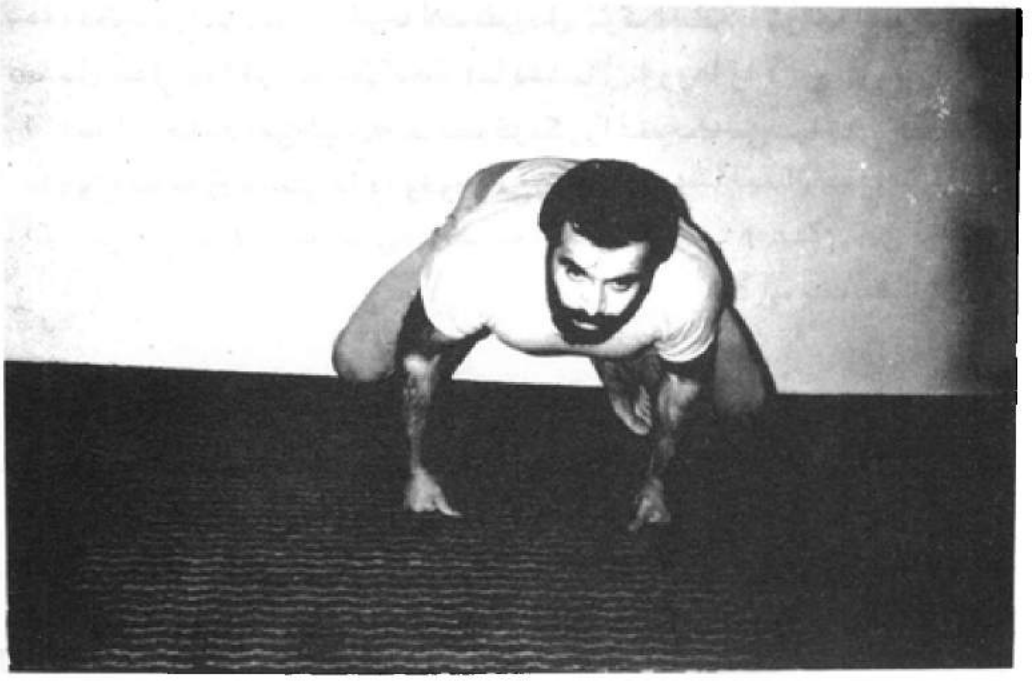
نظریه: این حالت : ۱ـ درصورت تکرار بیشتر، موجب ازبین رفتن چاقی میگردد ۲ـ خشم وتنفر را فرو می نشاند ۳ـ گردش خون بطنی را افزایش می دهد ۴ـ احساس تعادل را تقویت می کند ۴ـ برای ستون مهره ها ، گردن وپیوندهای آنها بسیار مفیداست. ۵ـ فشار زیادی برروی عضلات پشت شانه وماهیچهٔ دوسروستون فقرات وارمی سازد ۶ـ عضلات وپی ها را کشیده می کند ۷ـ فشار زیادی را به منطقه دنبالچه وارد می سازد ودرنتیجه این فشار شکم واحشاء بهبود می یابند . ۸ـ نخاع وستون فقرات راتقویت می کند .

حالت یوتیت کودم آسانا (حالت تعادل):
بایستید سپس پاها را ازهم باز کرده ستها را ازدحل پاها عبورداده روی زمین بگذارید بازوها را از آرنجها خم کرده وزانوها را روی آرنجها گذاشته وسنگینی بدنتان را روی بازوها انداخته پاها را نیز از زمین بلندکنید ودرحالت تعادل روی بازوها قرار بگیرید (تصویر شماره ۳۳)

تصویر شماره ۳۳
یوتیت کودم آسانا

نظریه: این حالت یکی از حالات تعادلی فلسفهٔ یوگ است در این حالت: ۱ـ احساس تعادل بدن افزایش می یابد ۲ـ دستها و بازوها تقویت و عضلات آنها شدیدا" کشیده می شوند ۳ـ تمرکز فکر تقویت می گردد ۴ـ گردش خون بطنی افزایش می یابد.

حالت کاداسانا (حالت پرنده):
روی پنجهٔ پاهایتان بنشینید. پاها مقداری از هم فاصلهٔ داشته باشند دستها را مقابل خود به زمین گذاشته بازوها را از آرنجها خم نموده و زانوها را روی آرنجها تکیه داده و پاها را از پشت بالا برده به هم نزدیک کنید. بهتر است نگاهتان به جلو باشد و بدنتان را بدینطریق روی بازوها نگه دارید. (تصویر شماره ۳۴)



تصویر شماره ۳۴
کاداسانا

نظریه :این حالت ازحالات تعادل یوگ است. این حالت ۱ـ احساس تعادل بدن را افزایش می دهد ۲ـ دستها وبازوها را تقویت وعضلات آنها را شدیدا " کشیده می کند ۳ ـ تمرکزفکررا تقویت می نماید . ۴ـ عضلات پشت وشانه‌ها را نرمش داده وقوی می سازد .

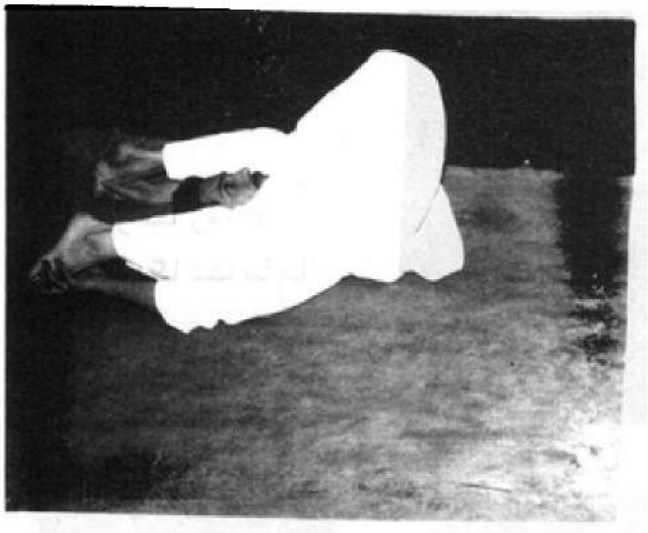
حالت واتایان آسانا (حالت الاکلنگ) :
درحالت نشسته پاهایتان را درازکنید .سپس پاهایتان را جفت کرده واز زانوخم نمائیدکف پاها را از زمین برداشته دستهایتان را دورپاها در پایین زانوها قفل کرده زانوهایتان را بالا آورده وبه روی سینه ونزدیکی چانه بیاورید ودرحالت تعادل بمانید . (تصویرشماره ۳۵)

تصویرشماره ۳۵
واتایان آسانا

نظریه : دراین حالت همچنین می توانید روی باسن هاوستون فقرات به جلووعقب حرکت کنید .این حالت : ۱ـ چربی اضافی بدن را از بین می برد ۲ـ برای افرادیکه دچارنفخ معده وروده (وتجمع گازدر این دوناحیه)هستندمفیدمی باشد ۳ـ برای افرادیکه مبتلا به سوء ـ هاضمه ودیگراختلالات معدی هستندوبرای افرادیکه به علت چاقی مفرط

ویا کهولت معدهٔ آنها خوب کار نمی کنند مفیداست ۴ ـ باعث تقویت پشت وستون مهره‌ها شده وبرای افرادیکه نا راحتی یا انحراف مهره‌های کمردارند خیلی مفیداست ۵ ـ موجب جذب سریع موادغذایی می گردد ۶ـ تنگ نفس را معالجه می کند ۷ـ پشت دردرا رفع می کند ۸ـ یبوست رادرمان می کند ۹ ـ سیاتیک رادرمان می نماید ۱۰ ـ احساس تعادل بدن را تقویت می کند .

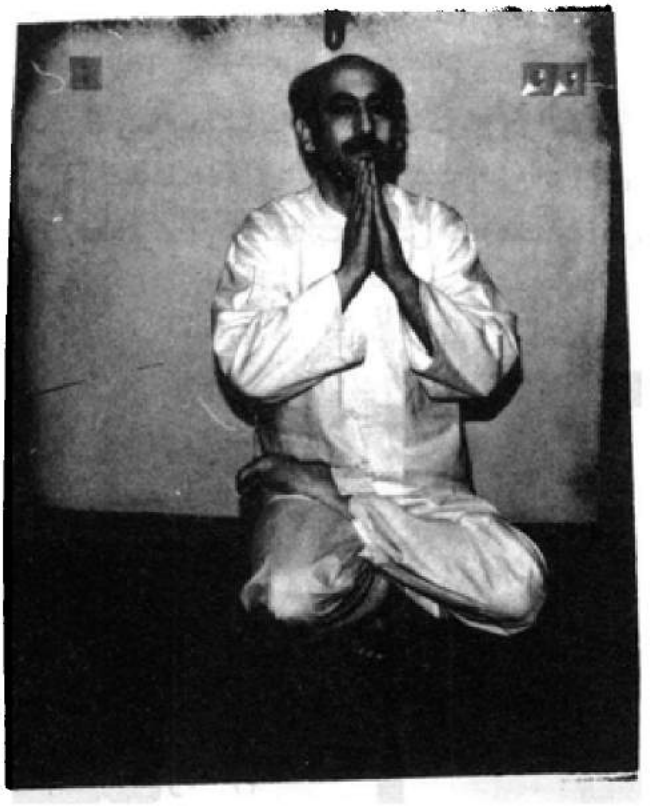
حالت کارما پداسانا (حالت گوش وزانو):
این حالت شبیه‌حال آسانا است ولی دراین حالت دستها به‌هم‌قفل شده وزانوها درکنارگوشها به‌زمین گذاشته می شوند (تصویرشماره ۳۶) .



تصویرشمارهٔ ۳۶
کارما پداسانا

نظریه : این حالت درحالیکه دارای فوایدحالت‌حال آسانا است دارای این فوایدنیزاست ۱ـ معالجهٔ هیپرتیروئیدیسم (ترشح بیش ازحدغده‌تیروئید) ۲ـ ازبین بردن التهاب قولون ۳ ـ درمان اختلال کبد .

حالت پادانگاشتاسانا (حالت نشستن روی یک پا):
ابتدا زانوبزنیدسپس بدنتان را روی پنجه‌های دوپا بالا ببریدآنگاه پای راست را بلندکرده مطابق شکل روی پای چپ قراردهیدوبدنتان را درحالت تعادل روی پنجهٔ یک پا نگهدارید این کار را با پای دیگرنیز بکنید (تصویرشماره ۳۷)

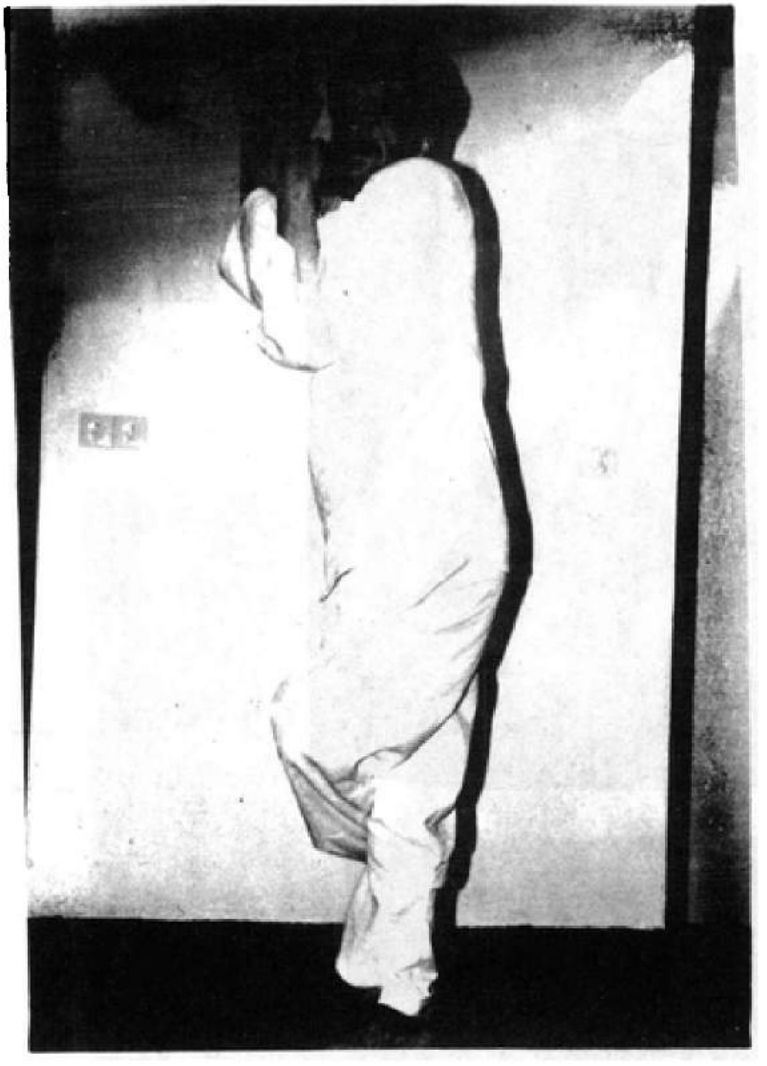


تصویرشماره ۳۷
پادانگاشتاسانا

نظریه : این حالت : ۱ـ برای رفع خستگی انگشتان پا وعضلات مچ مفیداست . ۲ـ احساس تعادل را بخوبی تقویت می‌کند ۳ـ تمرکزفکررا افزایش می‌دهد ۴ ـ کمروستون مهره‌ها را تقویت می‌کند ۵ـ رماتیسم پاها را ازبین می‌برد .

حالت گارودا سانا (حالت عقاب):
مستقیم‌بایستیدپای چپ را بلندکرده ودورپای راست ازخارج آن بپیچانید

آرنجهایتان را نیزدرجلوودرحالیکهآرنج چپ دربالا قرار دارد ،بهم وصل کنیدوبازوها رافشاردهید .این حالت را با پای دیگروآرنج دیگر نیزانجام دهید . (تصویرشماره ۳۸)

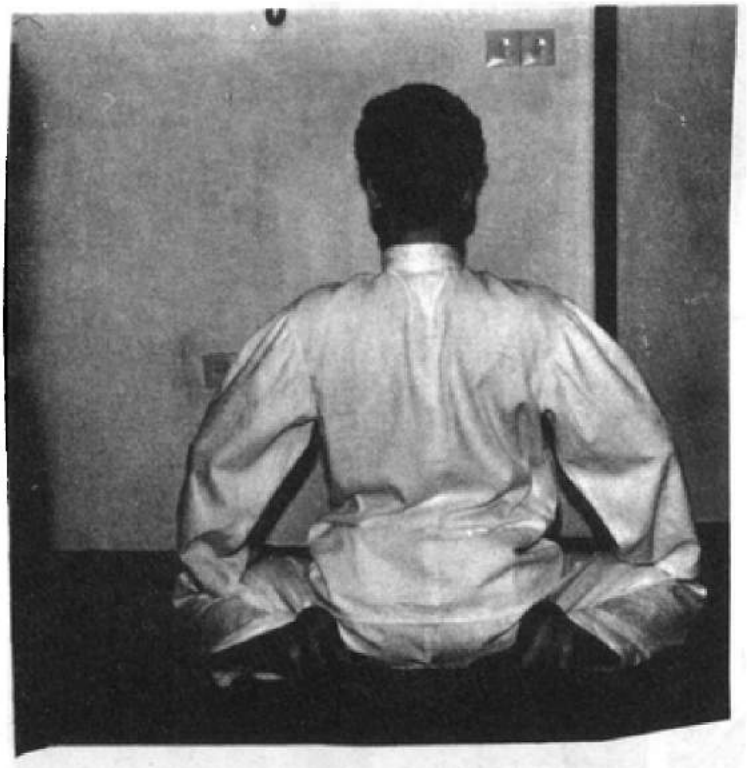


تصویرشماره ۳۸
گارودا ساناسانا

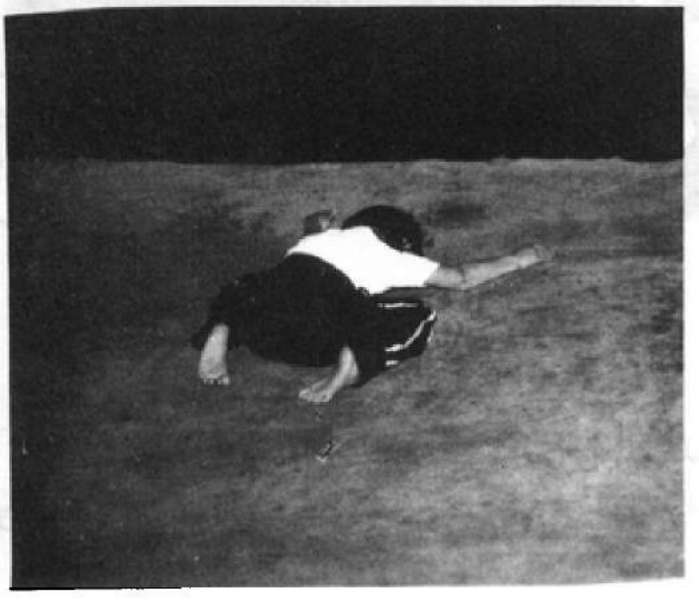
نظریه : این حالت :۱ـ تمرکزفکررا زیادمی کند ۲ـ عضلات ساق پا را تحت کشش قرار می دهد ۳ـ چاقی زیادرانها راکاهش می دهد .

حالت ماندوک آسانا (حالت قورباغه):

به حالت دوزانو بنشینید. زانوها را تا آنجا که می توانید از یکدیگر باز کنید و فاصلهٔ آنها را زیاد نمائید و پاها را از زیر باسن درآورده و در پشت بدن و مماس بر باسنها قرار دهید. (تصویر شماره ۳۹)



تصویر شماره ۳۹
ماندرک آسانا

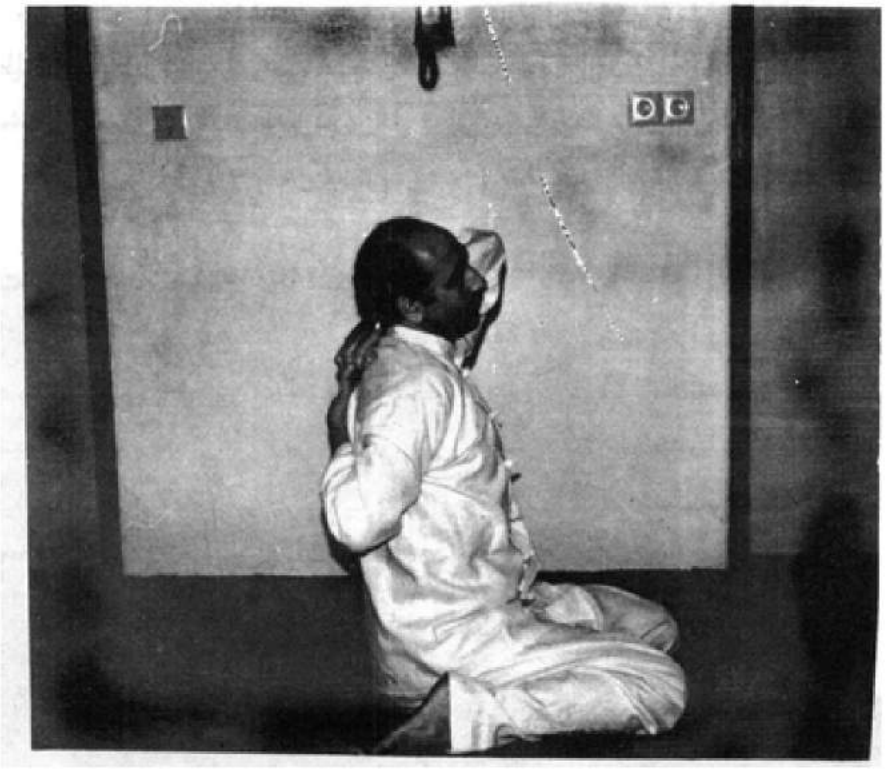


نظریه: این حالت :۱ـ برای مفاصل زانوومچ پاها مفیداست۲ ـ انعطاف پاها را بیشتر می‌کند ۳ـ برای زنان باردار جهت وضع حمل مفید است .

حالت گاموخ آسانا (حالت سرگاو):

به‌حالت دوزانوبنشینید .آنگاه پاها را باز ترکرده اززیرباسن خارج کرده ودرطرفین بدن قرار دهیدکف پاها روبه بالا باشدوروی زمین به نشینید .دست چپ را از پشت بدن از پایین به‌بالا درازکنیددست راست را نیز از کتف راست به‌طرف پایین درپشت درازکنیدوانگشتان دودست را به‌هم‌وصل کنید (تصویرشماره ۴۰)

تصویرشماره ۴۰
گاموخ آسانا



تصویر شماره ۴۰
گاموخ آسانا

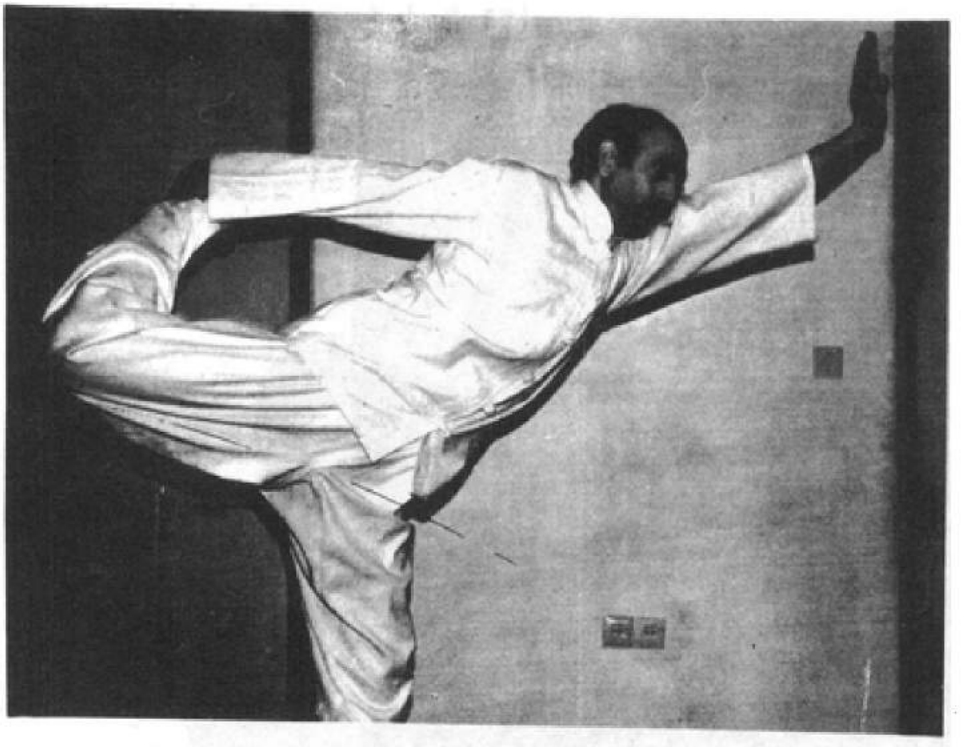
نظریه :این حالت را با دستهای معکوس یعنی دست چپ را از بالا و دست راست از پایین انجام دهید .این حالت ۱ ـ عضلات و مفاصل دست و پا و بازوها را کشیده و تقویت می کند ۲ـ کتف ها را تحت فشار و کشیدگی کامل قرار می دهد ۳ـ ستون فقرات را تحت نرمش و کشش قرار می دهد ۴ـ مچ پاها بویژه زانوها را تحت پیچش نرمش و کشش شدیدی قرار داده و دارای انعطاف زیادی می سازد ۵ ـ به جلوگیری از خم شدن پشت و ذخیره کلسیم در مفاصل و اتصالات شانه ای کمک می نماید . ۶ـ حجم قفسه را زیاد می کند .۷ ـ تنفس را عمیق و تنگ نفس را بهبود می بخشد .

ناتاراج آسانا (حالت اشرافی)

مستقیم بایستید پای راست خود را از زانو خم نموده و با دست چپ انگشتان پای راست را بگیرید و بطرف سر کشیده همزمان دست دیگر را به طرف آسمان

بلندکنید .در انواع دیگر این حالت دستها وپاها را عوض کنید .وهمچنین می توانید با دست راست پای راست را گرفته وبا دست چپ پای چپ را گرفته ببالا بکشید (تصویرشماره ۳۹)

نظریه : این حالت ۱ــ ستون فقرات را نرمش داده وتقویت می کند ۲ــ پشت درد را از بین می برد ۳ــ عضلات بازوها را تحت کشش قرار داده تقویت می کند ۴ــ انعطاف وارتجاع بازوها وپاها وبدن را افزایش می دهد .



تصویرشماره ۴۱
تاتاراج آسانا

حالت گاردها سانا (حالت جنین) :

دستها را در بین ران مه ساق پا و رانها قرار دهید و آرنجها را بیرون آورده پا ها را به شکم بچسبانید پشت دست راست را به سمت راست صورت خود و پشت دست چپ را به سمت چپ صورت خود تکیه دهید سعی کنید تعادل بدن را روی باسن حفظ نمائید (تصویر شماره ۴۲)

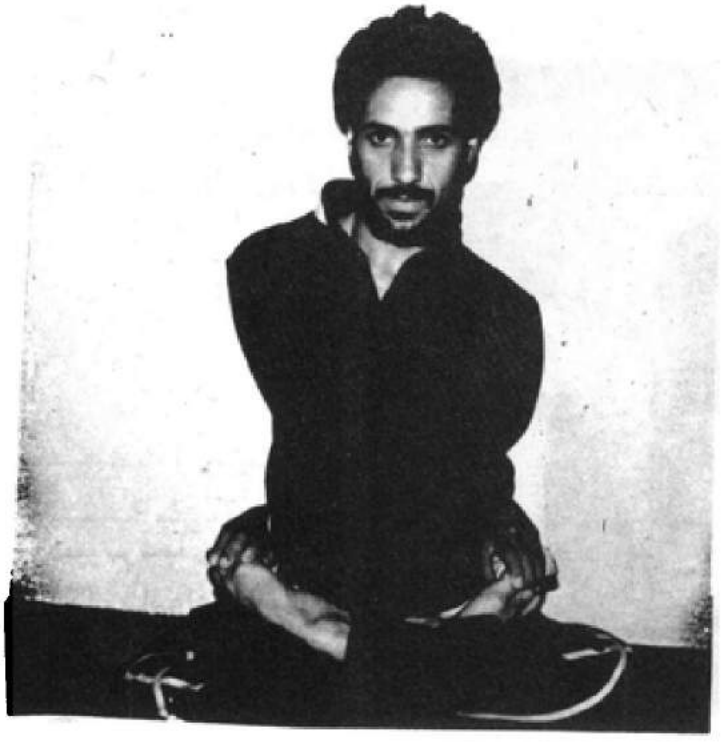
تصویر شماره ۴۲
گاردها سانا

نظریه : در این حالت می توانید با دست راست گوش راست و با دست چپ گوش چپ را نیز بگیرید. این حالت: ۱ـ عضلات بازوها، دستها و مفاصل

آرنجها را بخوبی کشیده، نرمش داده وتقویت می کند ۲ـ عضلات پاهاومفاصل زانوها ومچها وساق پاها را بخوبی نرمش داده کشیده وتقویت می کند ۳ـ شکم را کوچک کرده وموجب ازبین رفتن چربی اضافی بدن وکاهش چاقی بدن می گردد. ۴ـ گردش خون بطنی را افزایش می دهد ۵ـ عضلات پشت و ستون فقرات را تحت فشار قرار داده وتقویت می کند ۶ـ انعطاف کلی بدن، ستون فقرات سینه، پاها، بازوها ودستها را بخوبی افزایش می دهد ۷ـ موجب می گردد حرکات روده ای با آزادی بیشتری صورت گرفته و بسیاری از امراض روده ای بهبودیابد ۸ـ اشتها را زیاد می کند ۹ـ هضم غذا را آسان می سازد ۱۰ـ احساس تعادل وتمرکز را زیاد می کند.

حالت پاندها پادماسانا (حالت قفل)

بحالت چهارزانو بنشینید پای راست را جمع کرده روی ران چپ و پای چپ را روی ران راست قرار دهید دستها را از پشت به حالت ضربدری دراز کنید وانگشتان پای راست را با دست راست وانگشتان پای چپ را با دست چپ بگیرید ودر آن حال بمانید (تصویر شماره ۴۳)



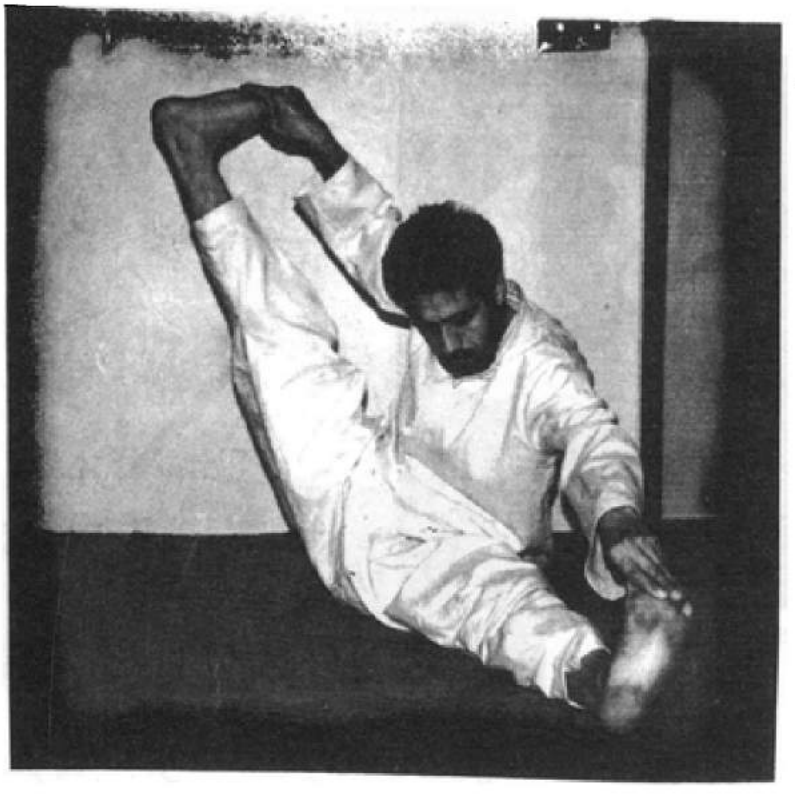
تصویر شماره ۴۳
پاندها پادماسانا

نظریه : این حرکت یکی از مشکلترین حرکات یوگ است این حالت:
۱ـ عضلات بازوها ،دستها وپاها را بخوبی نرمش وکشش داده تقویت می‌نماید ۲ـ رانها وپاها وبازوها وبدن را کاملا" انعطاف پذیر می‌سازد ۳ـ زانوها را انعطاف پذیر می‌سازد ۴ـ قفسه سینه را منبسط وآسم را کاهش می‌دهد ۵ـ دنده‌ها وماهیچه‌های بین دنده‌ای وماهیچه‌های شانه‌را منبسط وکشیده می‌نماید ۶ـ گردش خون بطنی را افزایش می‌دهد ۷ ـ چربی اضافی شکم ،بازوها ،دورکمرورانها رازایل کرده موجب تناسب اندام می‌گردد ۸ـ شکم راکوچک کرده چاقی رانابودمی‌سازد .

حالت آکارنادها نورآسانا (حالت تیراندازی):
درحالت نشسته پاها رادرازکنیدبا دست راست پای راست راگرفته وبا دست چپ پای چپ را بگیرید .پای راست راجمع کرده اززانوخم‌نموده‌وبه سمت راست وبه‌طرف گوش راست بکشید .

درنوع دیگراین حالت پای چپ رابا دست راست وپای راست رابا دست چپ گرفته وپای راست رابه‌طرف جلوسینه وگوش چپ بکشید (تصویر شماره ۴۴)

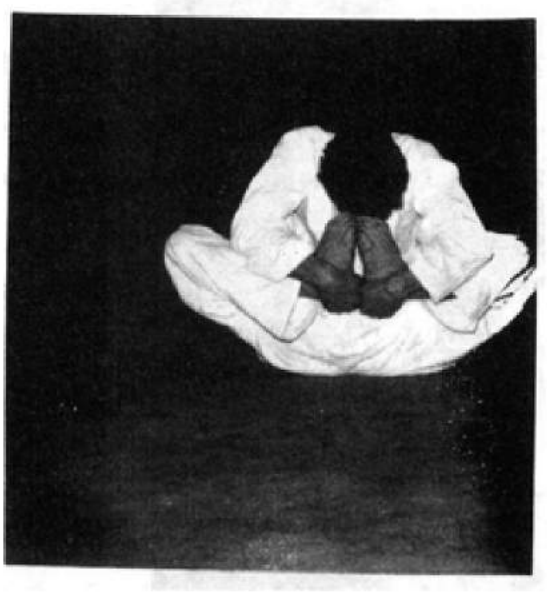
تصویرشماره ۴۴
آکارنادهانورآسانا



تصویرشماره ۴۴
آکارنادها نورآسانا

نظریه: این حالت: ۱ـ باعث نرمش بازوها وپاها می گردد ۲ـ عضلات ران وبازوها را کشیده وتقویت می کند ۳ـ احساس تعادل راتقویت می کند

حالت نادهی پیدا آسانا (حالت پیچش مچ پا به بالا):
پاها را درحالت نشسته جمع کنید کف پاها را به هم بچسبانید وبا کمک دست ها پاها را درهمان حالت به بالا آورده به شکم چسبانیده پا نزدیک کنید (تصویرشماره ۴۵)



تصویرشماره ۴۵
نادهی پیدا آسانا

نظریه: این حالت از حالات مشکل فلسفهٔ عملی یوگا است که موجب کشش و انعطاف کامل مفاصل رانها وزانوها می‌گردد.

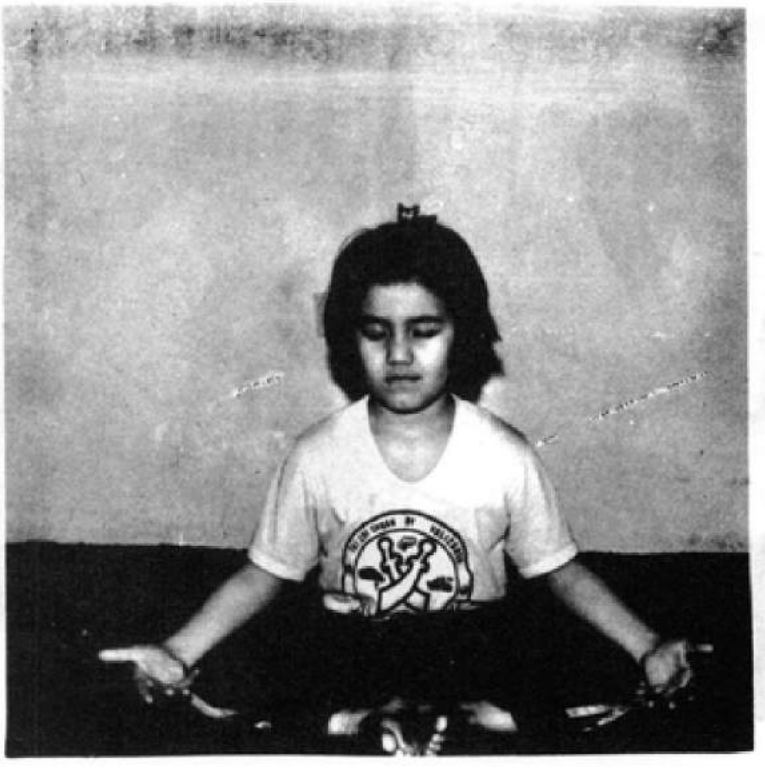
حالت شکتی چالینی (افزایش نیروی روحی):
بحالت بها درآسانا بنشینید سپس دستها را بین نرمهٔ ساق پاوران به گذارید سپس از انگشتان پاها بگیرید و پاها را بدرون بدن و به طرف شکم بکشید آنگاه پاها را طوری بپیچانید که پاشنهٔ پاها بالاقرار گرفته و انگشتان پاها روی زمین باشد و کف پاها در حالت چسبیده بهم باقی بماند (تصویرشماره ۴۶)

تصویرشماره ۴۶
شکتی چالینی

نظریه : این حالت یکی ازمشکل ترین حرکات یوگ بوده وقدرت اراده ونیروهای روحی راافزایش می دهد. وموجب نرمش ،کشش ،انعطاف وتقویت کامل مفاصل وعضلات زانوها ،ساق پاها ، رانها می گردد.

حالت بها درآسانا (حالت پهن):

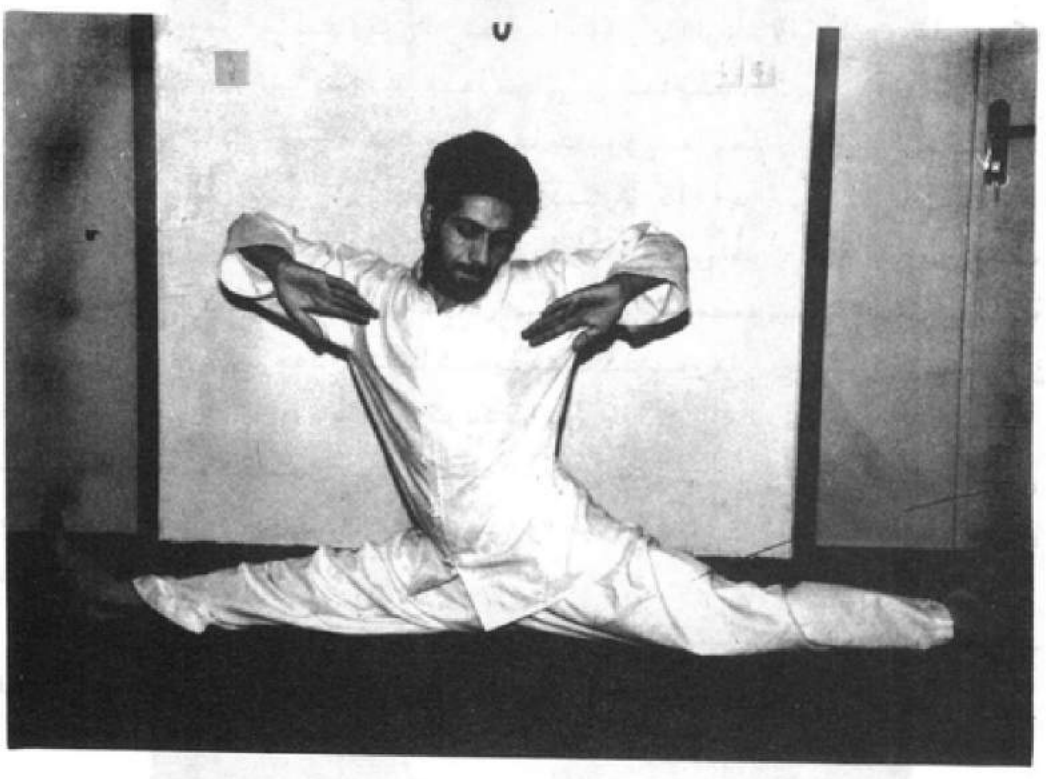
ابتدا بنشینیدسپس پاها رادرازکنیدآنگاه پاها رااززانوخم کنیدوکف پاها رابهم بچسبانیدسپس ازپاها گرفته بطرف بدن بکشیدوپاشنهٔ پاها رامقابل اندام تناسلی قرارداده ودستها راروی زانوگذاشته وبافشار زانوها رابه زمین بچسبانید. (تصویرشماره ۴۷)

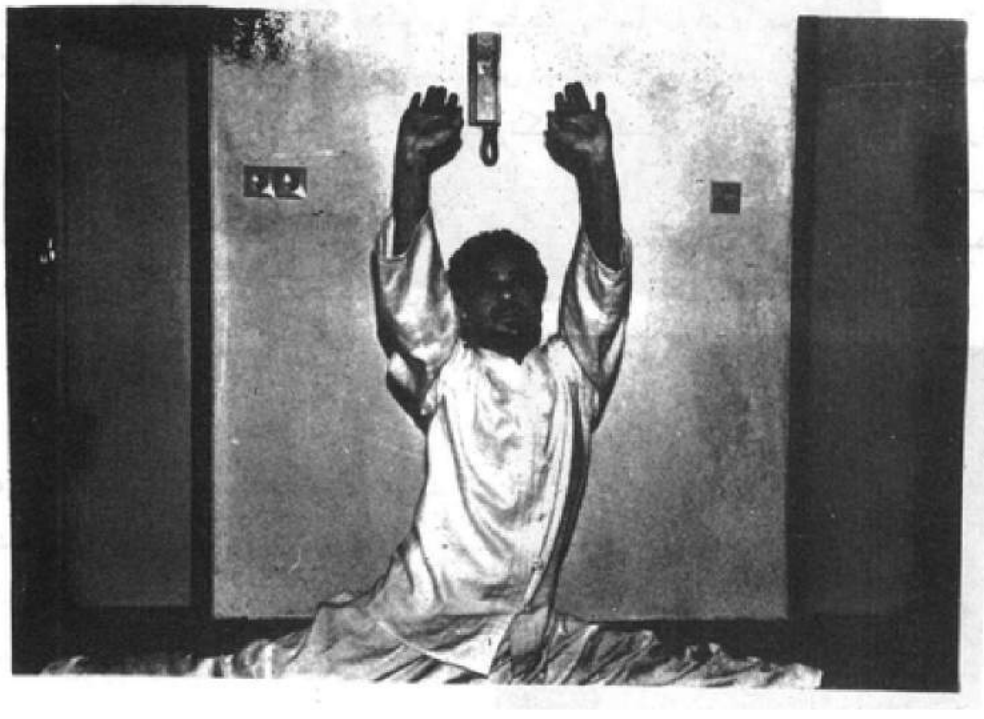


تصویر شماره ۴۷
بها درآسانا

نظریه : این حالت یکی از تمرینات جالب یوگا برای نرمش و کشش ساق پاها و رانها است و موجب کشیدگی و نرمش کامل عضلات ران و ساق پاها و مفاصل زانوها می گردد .

حالت آنجانیاسانا (حالت پا باز طرفین) :
روی سینه دو پا بنشینید دستها را بزمین درطرفین بدن تکیه دهید پای راست را طوری به جلو دراز کنید که پاشنهٔ پای راست با زمین تماس داشته باشد و همزمان پای چپ را نیز کاملا" درجهت مخالف آن طوری به عقب باز کنید که زانوی چپ و روی پای چپ به زمین بچسبد فشار وارد کنید که پاها را کاملا" ازهم باز کرده و با پا باز ۱۸۰ درجه به طرفین با سن براحتی روی زمین بنشینید (تصویر شماره ۴۸)





تصویر شماره ۴۸
آنجانیاسانا

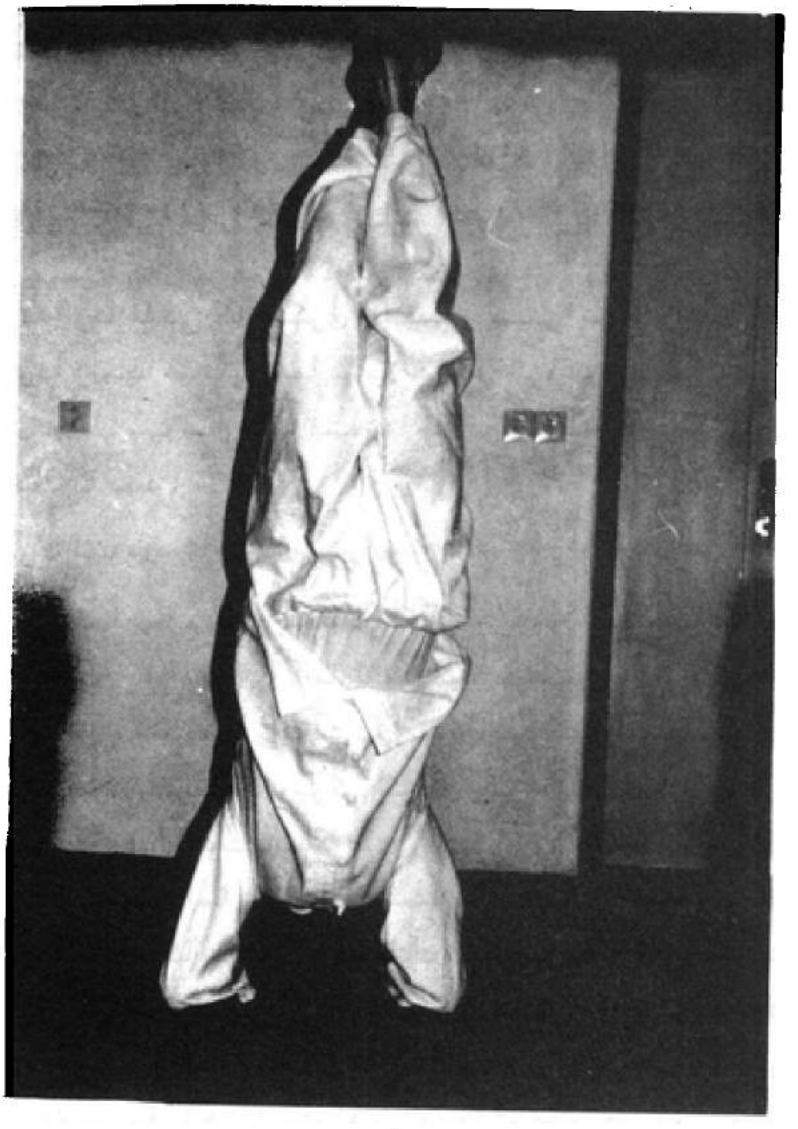
نظریه : این حالت یکی از تمرینات فوق العاده فلسفهٔ عملی یوگ است که مبتدی ها نباید اقدام به انجام آن نمایند .همچنان بعد از همهٔ تمرینات یوگائی ودرخاتمهٔ تمرینات شروع به انجام این حالت کنید اگر بدون نرمش یا بدون انجام حالات دیگر یوگا اقدام به این حالت بکنید مسلما " ستون فقرات وپاهای شما دچار ناراحتی خواهد شد .دراین حالت زیاد فشار وارد نکنید بلکه با تاءمل پیش بروید و مصمم نباشید که درجلسات اول پا با زه ۱۸۰ درجه داشته باشید بلکه با گذشت زمان وتمرین بیشتر این حالت بخوبی قابل انجام می گردد . این حالت را با پاهای عوض شده نیز انجام دهید همچنین می توانید به جای تماس دادن روی پای عقبی درزمین ، کنارهٔ داخلی پای عقبی را طبق اشکال این کتاب با زمین تماس دهید .

ااین حالت بهترین تمرین برای نرمش وکشیدگی وتقویت ستون ـ فقرات ،عضلات ران وساق پاها ومفاصل زانوها است .

حالت سیرشاسانا (حالت معکوس) سلطان آسانا های یوگ :

انگشتان دستها را درهم قفل کنید سپس دستهای قفل شده را جلو خود به زمین بگذارید وزانوها را نیز بزمین تکیه دهید .سر را روی دستها طوری بگذارید که جلوسر شما با زمین مماس باشد آنگاه با زوها وآرنجها را نیز مانند شکل بزمین گذاشته وپاها را جفت کرده پاها وبدن خود را بالا کشیده وروی با زوها وسر بحالت تعادل باقی بمانید (تصویر شماره ۴۹)

تصویر شماره ۴۹
سیرشاسانا



تصویرشماره ۴۹
سیرشاسانا

نظریه : حالت سیرشاسانا سلطان آساناهای فلسفه عملی یوگ بوده ویکی ازمشکل ترین ، کاملترین ، عالی ترین ومفیدترین تمرینات یوگ می باشد درابتدا این حالت رادرکناریک دیوارتمرین کنید تا بزمین نیفتیدبعدازکسب مهارت وتعادل می توانید بدون تکیه بر دیواربه انجام آن بپردازید .درحالت سیرشاسانا سعی کنیدازبینی تنفس نمائیدنه ازدهان . اینکاردرابتدا مقداری مشکل است ولی بزودی به

آن عادت خواهیدکرد .

تمرین سیرشاسانا را بعدازانجام دیگرتمرینات وحالات یـــوگ در خاتمه انجام دهیدزیرا این آسانا موجب می‌شود خون کافی به مغزبرسدو تنفس عمیق گشته مغزازاکسیژن کافی بهره مندگرددورفع خستگی کامل شود .

شما بعدازساعاتی کارفکری یا جسمی بهتراست به انجام حالت سیرـ شاسانا بپردازیدتا خستگی شما کاملا" رفع گرددوازاحساس خستگی وبی حوصلگی وعصبانیت نجات یافته به احساس قدرت وسلامتی ونشـــاط و فعالیت دست یابید .

بعدازحالت سیرشاسانا بهتراست حالت یوگا مودرا را بصورتی کـه

نگاه به جلوباشدانجام دهید .کسانی که فشارخون آنها زیاداست وهمچنین افرادخیلی چاق نبایداین آسانا را انجام دهند .حالت سیرشاسانارا بعد ازمدتی تمرین وکسب مهارت می‌توانید بصورت لوتوس نیزانجام دهید .

یوگی‌ها معتقدندکه یک یوگی کامل وفاضل بایستی قادرباشدحالت سیرشاسانا را لااقل بمدت نیم‌ساعت (۳۰دقیقه) انجام دهد .نگارنده‌کتاب قادراست حالت سیرشاسانا را بمدت نیم‌ساعت یکسره وبدون استراحـــت انجام دهد .کتاب یوگاتاتوا وپانیشادمی‌گوید : (هرکس بتواندحالـــت سیرشاسانا را بمدت ۳ ساعت درروزانجام دهدبرزمان غلبه‌کرده وآنـــرا خنثی خواهدکرد)مسئله‌غلبه برزمان وازمیان برداشتن حصارزمان مسئله‌ٔ فوق العاده مهم وبغرنجی است که دراینجا فرصت بحث آن نیست.این‌حالت را لااقل یکونیم‌ساعت‌بعدازصرف‌غذا ونوشیدنیها انجام دهید .

حالت سیرشاسانا : ۱ـ مقدارخون زیادی را ازاندامهای بدن منحرفکرده وبه مغزرسانده وموجب رفع خستگی گشته وایجادآرامش ونشاط می‌کند ۲ـ چین وچروک صورت را برطرف می‌کند ۳ـ موجب ورودخون بیشتربه مغـــزو ریشه‌ٔ موشده وپیازمورا تقویت‌کرده وازریزش وسفیدشدن موی‌سرجلوگیری می‌کند ۴ـ قدرت تمرکزفکری راشدیدا" تقویت می‌کند ۵ـ قدرت اراده

که کوچکترین اراده و احساس فعالیت وحرکت و انقباض در اعضای بدنتان باقی بماند یعنی همهٔ اعضای بدن خود را کاملا" وصد در صد رها کنید گویی شما چشم و اندامهائی ندارید (تصویر شماره ۵۰) همچنین می توانید برای رهائی وریلاکس کامل از نوک انگشتان پا شروع کرده و یکی یکی اعضای بدنتان را شل و رها و ریلاکس کرده تا به فرق سر برسید.

نظریه: حالت ساوآسانا را در پایان تمرینات یوگائی ودر مواقعی که دچار خستگی روحی وجسمی هستید انجام دهید. حالت ساوآسانا درحالیکه آسانترین حالات فلسفهٔ عملی یوگ است ولی درعین حال مشکل ترین حالات آن نیز می باشد، از این جهت آسان است که ظاهرا" برای انجام آن احتیاج به هیچ نوع کوشش وزحمت ومشقت نیست وهیچ اندامی از اعضای بدن تحت فشار وکشش قرار نمی گیرد. واز این جهت مشکل می باشد که اگر بخواهید واقعا "بحالت ساوآسانای مفید وکامل قرار بگیرید احتیاج به تلاش وتمرین وزمان بیشتری دارید زیرا شما در جلسات اولیهٔ تمرینات

را بخوبی افزایش می دهد ۶ـ احساس تعادل را بخوبی تقویت می کند ۷ ـ وزن بدن را متعادل کرده و از چاقی بدن جلوگیری می نماید ۸ـ ۰ هضم وجذب کامل غذا می گردد ۹ـ موجب تجدید و پایدارشدن وحفظ می شود و از پیری زودرس جلوگیری می کند وتمرین زیادآن ضدپیر ۱۰ـ عضلات دستها ،پشت گردن ، بازوها وکتف ها را کشیده وتحت فشار قرار داده وتقویت می کند ۱۱ـ بهترین تمرین برای قوی ساختن وتقویت کردن گردن ورفع ضعف وناراحتی های گردن است ۱۲ـ موجب رشدبهتر و بیشترسلولهای مغزمی گردد ۱۳ـ فعالیتهای فکری وجسمی را بخوبی افزایش می دهد ۱۴ـ افراد را از مبتلا شدن به بواسیرو واریس نگه می دارد ۱۵ـ موجب آرامش قلب وتنظیم فشارخون وکارصحیح قلب می گردد ۱۶ ـ جریان خون بالاتنه را کاملا" منظم می سازد ۱۷ـ فشار وارده به کمرراجبران می کند ۱۸ـ کمردردرا نابودمی کند ۱۹ـ حافظه را بخوبی تقویت می نماید ۲۰ـ استعدادهای درونی وروحی انسان را تقویت می نماید ۲۱ـ انجام مداوم آن تنگی نفس(آسم) را درمان می نماید ۲۲ـ موجب معالجهٔ برونشیت می گردد ۲۳ـ سردردرا نابودمی کند ۲۴ـ التهاب مفاصل رماتیسمی را درمان می نماید ۲۵ـ سیاهرگهای متسع را معالجه می نماید ۲۶ـ ناتوانی جنسی را رفع می نماید ۲۷ـ اختلالات بیضوی را درمان می کند ۲۸ـ سلسلهٔ اعصاب را تقویت وضعف عصبی را رفع می نماید ۲۹ـ قدرت دیدچشم را تقویت می نماید ۳۰ـ با پاکسازی وبازسازی مویرگهای دستگاه بینائی ، از تنبلی چشم ومتروپی وهیپرمتروپی زودرس چشم درنتیجهٔ افزایش سن جلوگیری می نماید ۳۱ـ غدد داخلی را فعال ترمی سازد ۳۲ـ برای رفع یبوست مفیداست .

حالت ساوآسانا (حالت نعش):

بعدازانجام حالات آسانا وتمرینات یوگ،به پشت روی زمین درازبکشید پاها ودستهایتان را با مقداری فاصله ازهم وازبدن بحالت طبیعی وراحت درازورها کنید .چشمانتان را ببندیدمثل یک نعش مرده بی حرکت بمانید سعی کامل نمائیدکه همهٔ وزن خودرا روی زمین بیندازیدواجازه ندهید

یوگائی قادر به ریلاکس و رها سازی کامل جسم وذهن نخواهید بود واعضای بدن وفکرشما ازخواسته‌های شما برای ریلاکس کامل اطاعت نخواهدکرد وبعدازهفته‌ها تمرین،شما قادر به انجام ریلاکس کامل وسا وآسانای واقعی خواهیدشد.

حالت ساواسانا : ۱ـ فکروذهن راآرامش می‌بخشد ۲ـ موجب استراحت وآرامش کامل جسم می‌گردد ۳ـ موجب تجدید قوای جسمی وفکری گشته وبه وجودشما آرامش کامل می دهد ۴ـ قدرت کنترل فکروارادهٔ شما را براعضای مختلف بدنتان، احساسات، خواسته‌ها ومسیرذهنتان بخوبی افزایش می دهد ۵ـ موجب تمرکزفکرشدیدمی شود ۶ـ موجب گردش خون به نحواحسن دراعضای بدن می‌گردد ۷ـ اضطرابات ،خشم ،تنفروعصبانیت شما راازبین می برد ۸ـ آسم رادرمان می‌کند ۹ـ اززیادی فشارخون جلوگیری می‌کند ۱۰ ـ موجب معالجهٔ بی خوابی می‌شود ۱۱ـ افسردگی راازبین می برد ۱۲ ـ یبوست رادرمان می‌کند.

سخن آخر

کمتر از ذره نه‌ای پست مشو مهر بورز
تا به خلوتگه خورشید رسی رقص کنان

خواننده گرامی ، ما در اینجا کتاب «فلسفهٔ یوگ» را خاتمه می‌دهیم. امید است مطالعهٔ این کتاب و انجام تمرینات آن برای همهٔ علاقمندان مفید واقع گردد. باز تأکید می‌کنیم که برای نتیجه‌گیری بهتر و استفادهٔ کاملتر از تمرینات این کتاب بایستی تمرینات را بطور مداوم و مستمر و منظم انجام دهید زیرا موفقیت در هر کاری مستلزم مداومت و پافشاری در آن می‌باشد.

به آخر آمد این دفتر ولی حکایت همچنان باقیست. این نکته را نیز تذکر می‌دهم که ما به علت محدودیت امکانات ، نتوانستیم آنچه را که واقعاً" لازم بود و ما قصد داشتیم بنویسیم ، بنویسیم.

طوری که به بعضی از موضوعات اشاره نمودیم ولی امکان بسط و شرح بیشتر وجود نداشت و بعضی از موضوعات را نیز اصلاً" نتوانستیم در این کتاب بیاوریم ولی به خوانندگان عزیز قول می‌دهیم که در چاپهای بعدی حتماً" اقدام به تکمیل آن بنمائیم تا علاقمندان عزیز بتوانند هرچه بیشتر از این کتاب استفاده نمایند. البته خیلی موضوعات مفید و لازم در این کتاب شرح داده ایم که واقعاً" قابل استفاده است.

موضوع دیگری که لازم می‌دانم برای شما خوانندگان عزیز تذکر دهم اینست که بهتر است توجه بیشتری به حالتهای مدیتیشن و راجایوگ بنمائید و ارزش دارد که وقت زیادی را صرف تمرینات تفکری بکنید. و اگر کسب موفقیت در تمرینات تفکری راجایوگ برای شما مشکل و همراه

با ریاضت باشد وشما نتوانید بخوبی از عهدهٔ آن برآئید ، می‌توانید به تمرین خودهیپنوتیزم بپردازید .زیرا تمرینات خودهیپنوتیزم نه بلکه شما را تقریبا" از تمرینات تفکری راجایوگ بی‌نیاز می‌سازد بلکه خود هیپنوزچندین برابر راحت تروآسان تروسهل تر از راجایوگ می‌باشد .

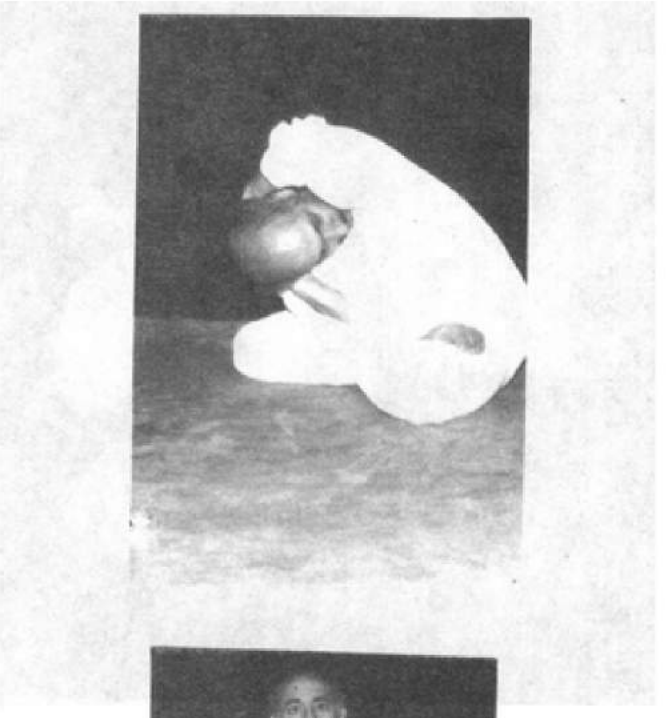
برای یادگیری خودهیپنوتیزم نیز می‌توانید به یک متخصص هیپنوتیزم مراجعه کنید (فرد مورد مراجعه بایستی متخصص باشد نه هرکس که ادعای دروغین هیپنوتیزم می‌کند) واگرچنین امکانی نداشته باشید می‌توانید از روی کتب خودهیپنوز به تمرین بپردازید برای این منظور ما (نگارنده) کتابی تحت عنوان "اسرارخودهیپنوتیزم" نوشته ومنتشر ساخته ایم که می‌توانید از فرمولهای آن برای این منظور استفاده نمائید.

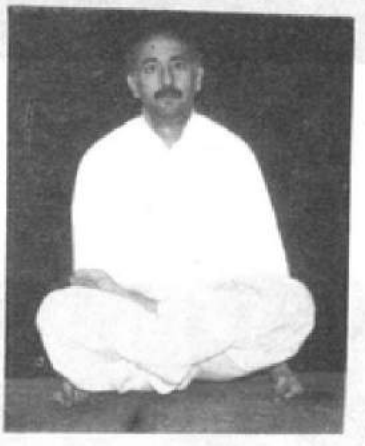
وتوصیهٔ آخرما که شاید هم تکراری باشد اینست که شما حتما" اقدام به تمرین بنمائید وبدانید که موفقیت با شماست .

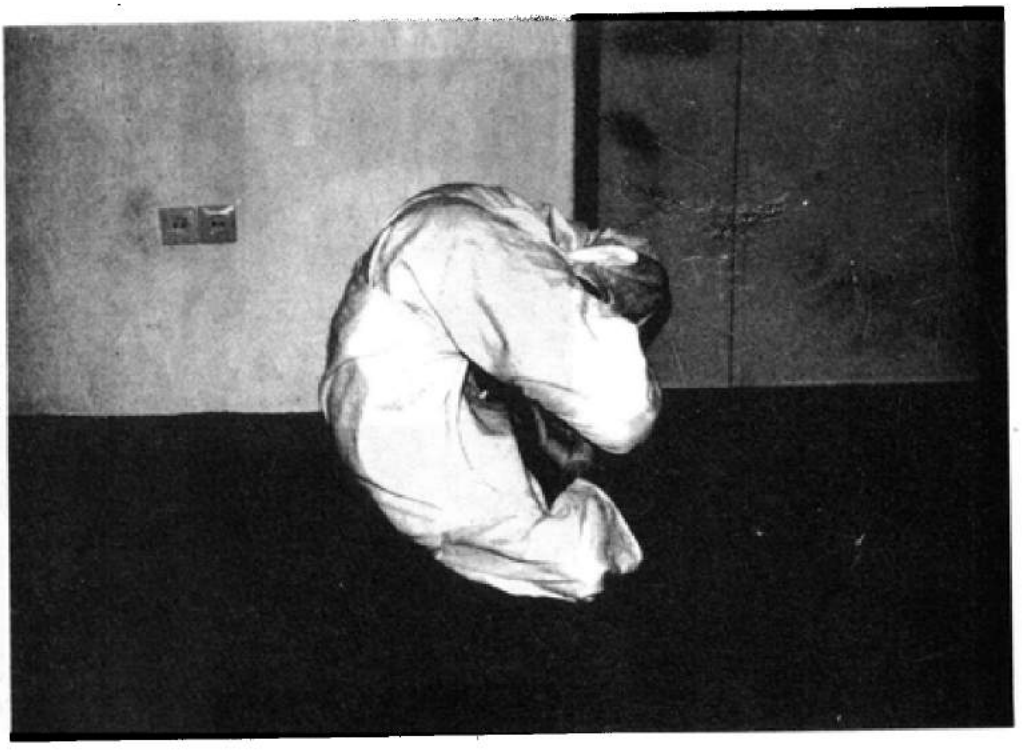
تو پای به راه درنه وهیچ مپرس
خود راه بگویدت که چون باید رفت

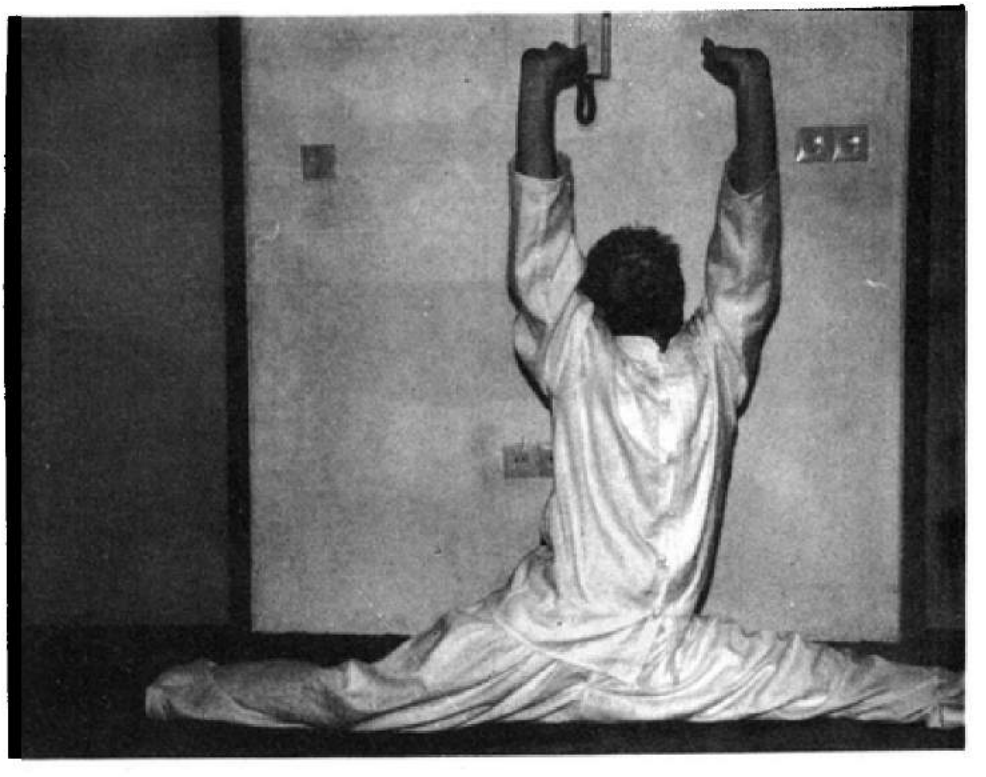
آرزومند موفقیت شما :
شهریورماه ۱۳۶۸ صمدولیزاده

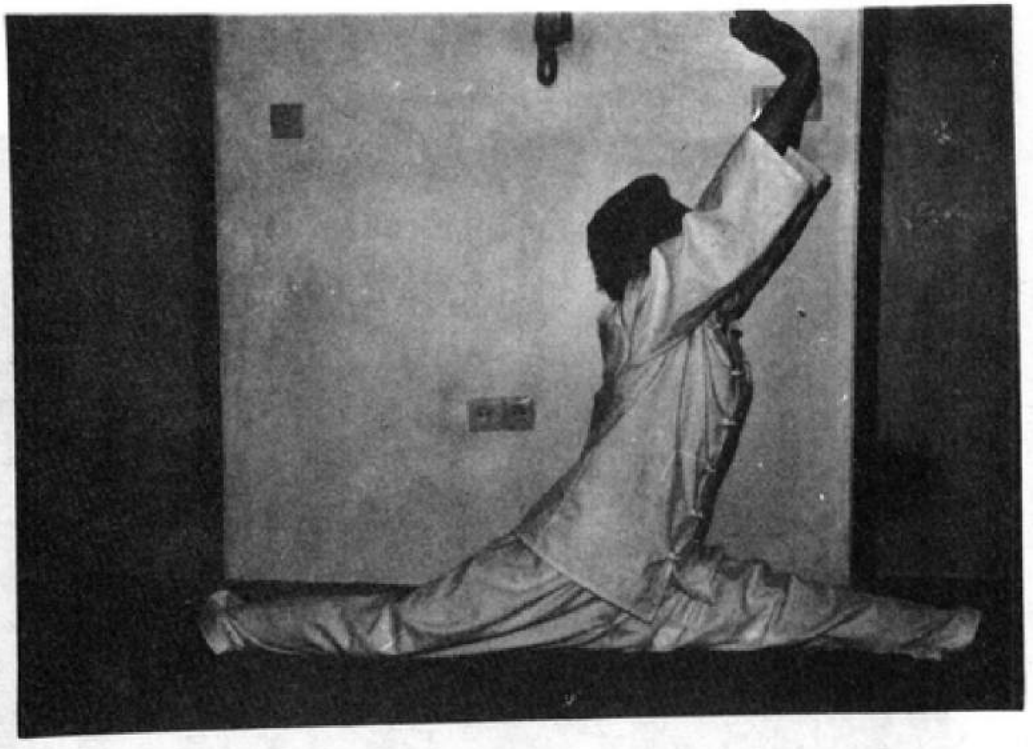
نمونه‌هایی دیگر از آساناهای یوگ

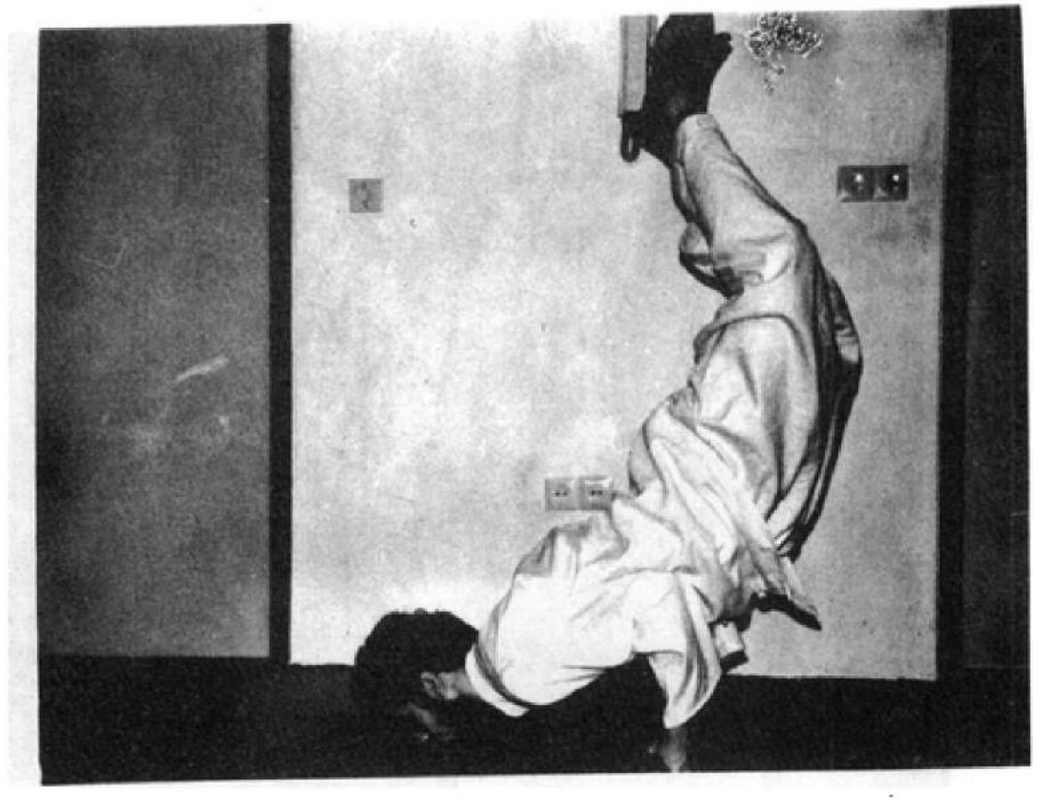


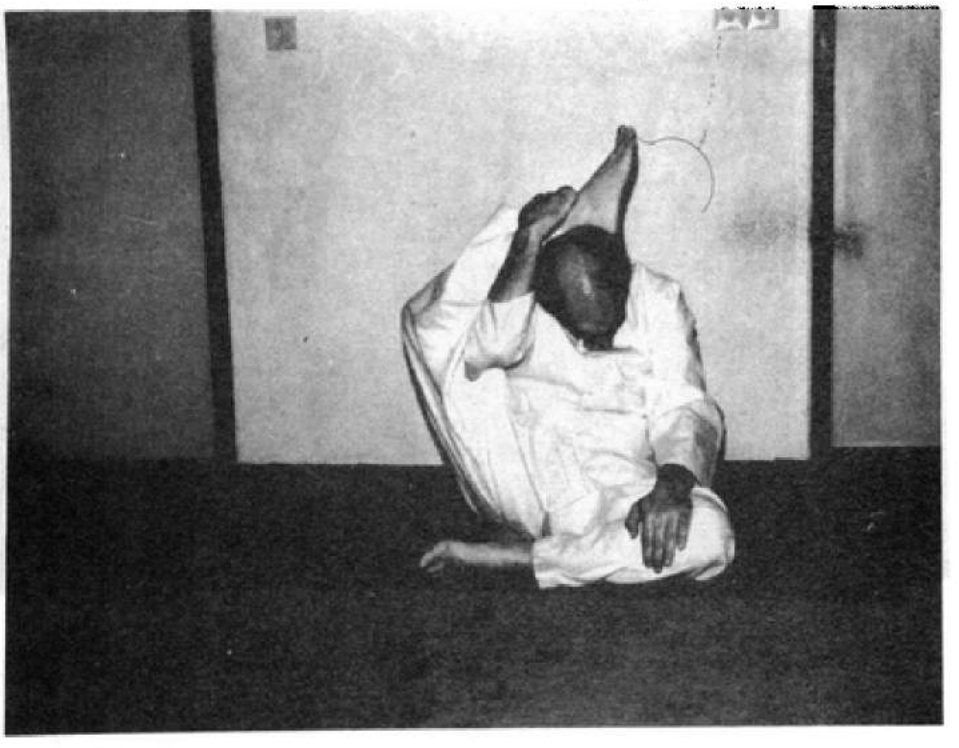


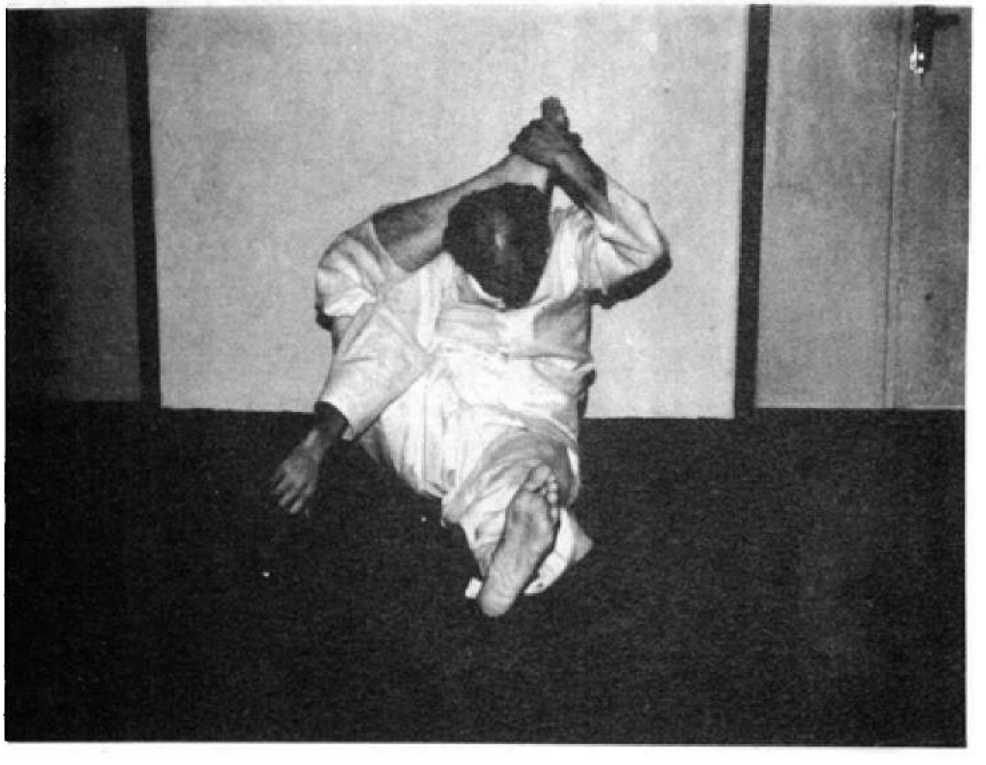


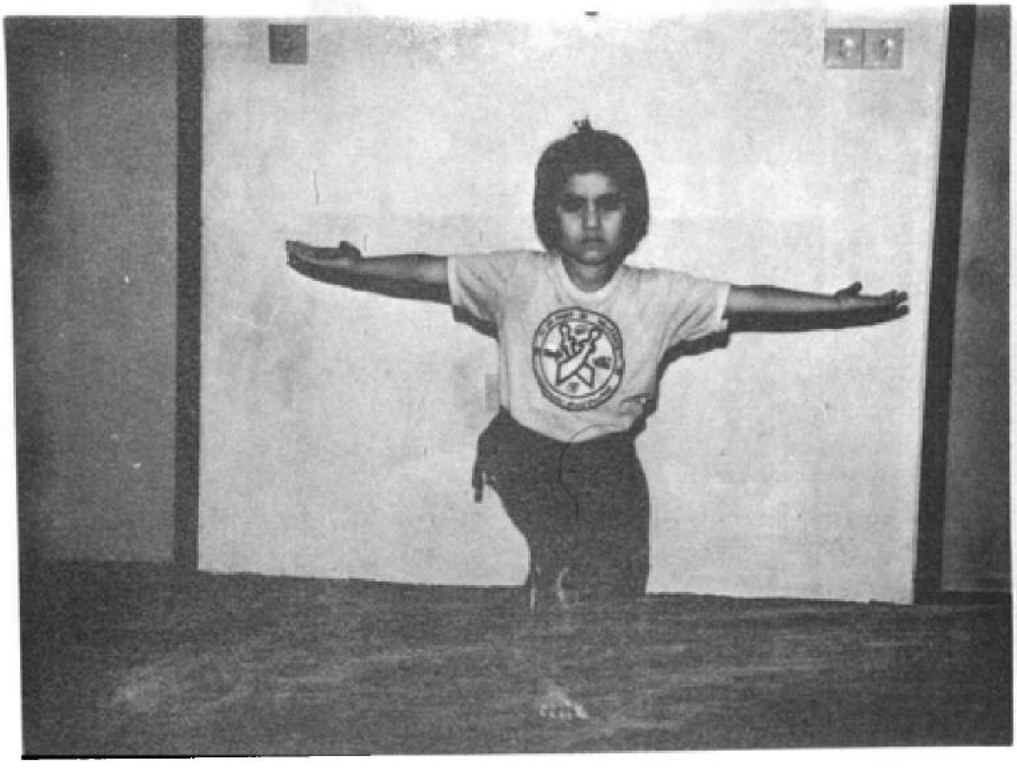


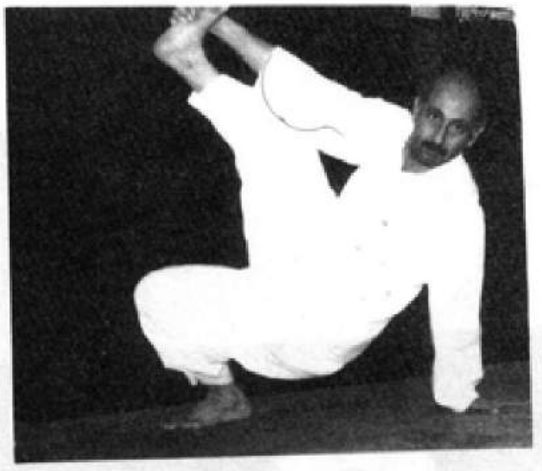


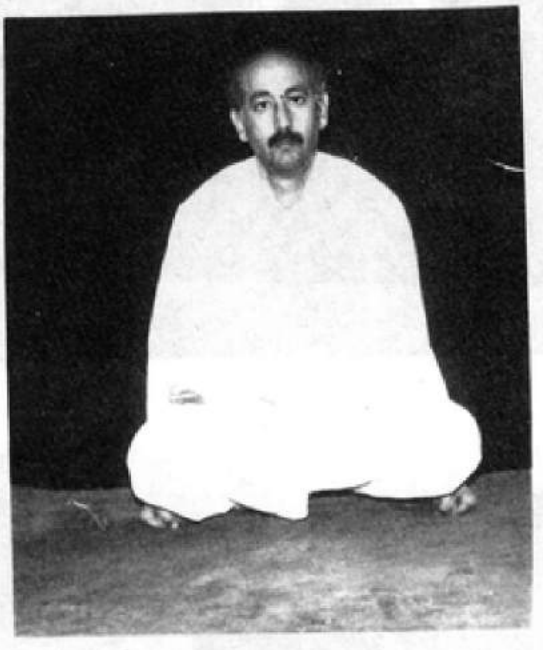


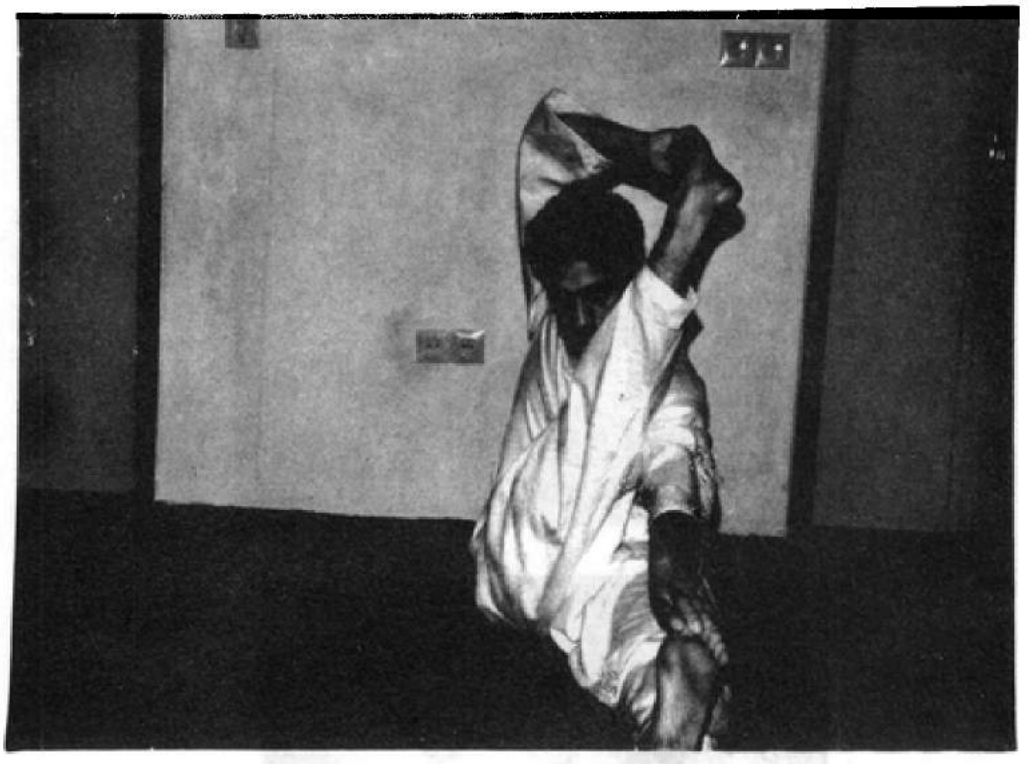


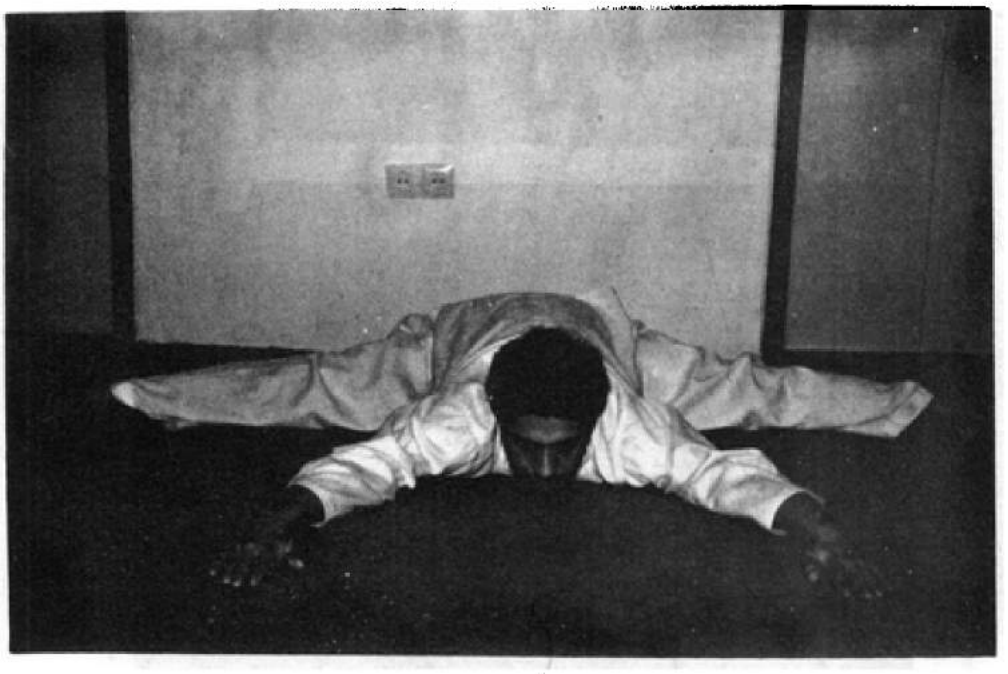


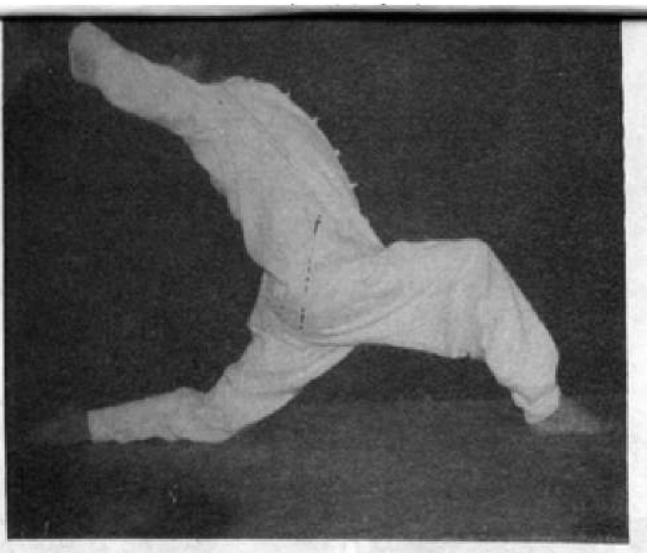


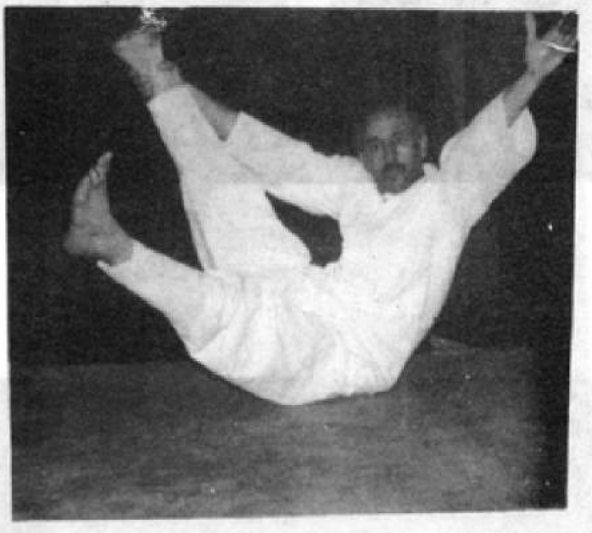












یادگیری یوگا بدون نیاز به مربی

یوگا تکنیک عملی کسب آرامش و سلامتی در عصر اضطراب است

این کتاب به زبان ساده به شما یاد می‌دهد که :

- بدانید یوگا چیست و چه تاثیرات علمی و معنوی بر شخصیت و زندگی انسان دارد
- بیماری‌های خود را بدون نیاز به پزشک شناسایی و درمان کنید
- تاثیرات حرکات یوگا، خاورزمین غیرمعمول را از بین ببرید و اندام‌تان را زیبا و متناسب کنید
- به کمک تمرینات ذهنی یوگا از هدر رفتن و اتلاف انرژی خود جلوگیری کنید و بر آن تسلط یابید
- از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌ها جلوگیری کنید و با حرکات یوگا بسیاری از آن را درمان نمائید
- چگونه در کمترین زمان حداکثر استفاده را از بدن ببرید و استراحت کامل نمائید
- عضلات خسته و ناراحت خود را از خستگی بیرون آورید و با حرکات یوگا از ابتلا به بیماری‌های ناشی از فشارهای عصبی جلوگیری کنید
- با تمرین حرکات تنفس و استراحت، چگونگی استفاده از انرژی حیاتی بدن را در زندگی روزمره آموزش دهید
- برنامه و چگونگی حرکات یوگا را برای درمان بسیاری از بیماری‌های مختلف بدانید
- [illegible] را رفع در روز [illegible] بر حسب نوع جنس [illegible] سلامتی [illegible] بی حرکت ماندن درمانها [illegible] تمرین ضروری کنید و برنامه [illegible] بدون تحقیق زیاد ماندن [illegible] و [illegible] را [illegible] کنید
- [illegible] حرکات ورزشی [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]
و ... را برطرف می‌کند

ISBN 964_6972_02_0 ۱۶۴-۶۹۷۲-۰۲-۰

مؤسسه علمی فرهنگی آموزشی
نگرش نوین